ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Melek GARİBOĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı

2025

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANA BİLİM DALI

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

(Determination of Nutritional Habits of Atatürk University Students)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melek GARİBOĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Erzurum

Şubat, 2025

FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Graduate School of Natural and Applied Sciences

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
Fen Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN danışmanlığında, Melek CARİBOĞLU tarafından hazırlanan bu çalışma, 03/02/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Gıda Mühendisliği Bilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak **oybirliği / oy çokluğu (.../...)** ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Ahmet ERDOĞAN *Atatürk Üniversitesi*	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN *Atatürk Üniversitesi*	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Şamil ŞIK *Erzurum Teknik Üniversitesi*	Aslı Islak İmzalıdır

Enstitü Yönetim
Kurulunun ..../.../.... tarih
ve ..... sayılı kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof.Dr. Alper NUHOĞLU
Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildiriş, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU

Tezi olarak *Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN* danışmanlığında sunulan "Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi" başlıklı çalışmanın tarafımızdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını, yararlanılan eserlerin kaynakçada gösterildiğini, Fen Bilimleri Enstitüsü tarafından belirlenmiş olan Turnitin Programı benzerlik oranlarının aşılmadığını ve aşağıdaki oranlarda olduğunu beyan ederiz.

Tez Bölümleri	Tezin Benzerlik Oranı (%)	Maksimum Oran (%)
Giriş	8	30
Kuramsal Temeller	0	30
Materyal ve Metot	27	35
Araştırma Bulguları ve Tartışma	16	20
Sonuçlar ve Öneriler	1	20
Tezin Geneli	14	25

Not: *Yedi kelimeye kadar benzerlikler ile Başlık, Kaynakça, İçindekiler, Teşekkür, Dizin ve Ekler kısımları tarama dışı bırakılabilir. Yukarıdaki azami benzerlik oranları yanında tek bir kaynaktan olan benzerlik oranlarının* ***%5'den*** *büyük olmaması gerekir.*

Sunulan bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimizi beyan ederiz.

Tez Yazarı (Öğrenci)	Tez Danışmanı
Melek GARİBOĞLU	Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN
3.2.2025	3.2.2025
İmza: Aslı Islak İmzalıdır	İmza: Aslı Islak İmzalıdır

* Tez ile ilgili YÖKTEZ'de yayınlamasına ilişkin bir engelleme var ise aşağıdaki alanı doldurunuz.

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve …… sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve …… sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın planlanması, araştırılması, yürütülmesi ve oluşturulması safhalarında bilgi ve desteğini benden esirgemeyen, yönlendirme ve bilgilendirmeleri ile çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren, engin tecrübelerinden yararlandığım çok kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu zorlu süreçte desteğini benden esirgemeyen, gücünü her zaman arkamda hissettiğim Nenehatun Yurt Müdürlüğü Müdürü Sayın Hatice ÖZULUS ve eşi Sayın Cemal ÖZULUS'a minnet ve şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca çalışmamın her aşamasında bana destek olan çalışma arkadaşlarım ve sevgili dostlarım Sevil SARIOĞLAN ve Gamze SAĞIRLAR'a emeklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak bana her daim inanan, güvenen ve yanımda olan aileme ve kıymetli eşim Hakan GARİBOĞLU' na sonsuz teşekkür ediyorum.

Melek GARİBOĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Melek GARİBOĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Amaç: Bu çalışmada Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme tercihleri, bu tercihlerini etkileyen faktörleri, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile okul başarı durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.
Yöntem: Bu çalışma uygun örnekleme (kolayda örnekleme) yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma iki temel aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada araştırma evrenini temsil eden bireylere uygulanan anket çalışması yer almaktadır. Araştırma neticesinde elde edilen verilerin IBM SPSS Statistics 27 programı ile istatistiksel analizlerinin yapılması ikinci aşamayı oluşturmaktadır.

Bulgular: Uygulama sonucunda elde edilen verilere göre düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark olduğu, düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında okul başarı durumları açısından ise anlamlı bir fark olmayıp küçük düzeyde etki değeri olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Gençlerin beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi için farklı mecralardan bilgilendirmeler yapılmalıdır. Özellikle gençlerin sosyal medya kullanımları oldukça fazla olması nedeniyle sosyal medya aracılığı ile daha geniş kitlelerin bilgilendirilmesi mümkündür. Ayrıca okullarda da beslenme konusunda gerekli bilgilendirmelerin yapılması öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu fayda sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Atatürk Üniversitesi, beslenme, beslenme alışkanlıkları, besin tüketimi, başarı durumu.

Mart 2025, 83 sayfa

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

DETERMINATION OF NUTRITIONAL HABITS OF ATATÜRK UNIVERSITY STUDENTS

Melek GARİBOĞLU

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Purpose: The aim of this study is to examine the nutritional preferences of students studying at Atatürk University, the factors affecting these preferences, and the relationship between the students' nutritional habits and their academic success.

Method: This study was conducted using the convenience sampling method. The study consists of two main stages. The first stage includes a survey conducted on individuals representing the research universe. The second stage consists of statistical analysis of the data obtained as a result of the research using the IBM SPSS Statistics 27 program.

Findings: According to the data obtained as a result of the application, it was determined that there was a significant difference in personal income between students who had a regular and balanced diet and students who did not have a regular and balanced diet, and that there was no significant difference in terms of school success between students who had a regular and balanced diet and students who did not have a regular and balanced diet, and that the effect size was small.

Results: In order to improve the nutritional habits of young people, information should be provided through different channels. It is possible to inform a wider audience through social media, especially since young people use social media a lot. In addition, providing the necessary information about nutrition in schools will have a positive effect on the nutritional habits of students.

Keywords: University students, Ataturk University, nutrition, eating habits, food consumption, success status.

March 2025, 83 pages

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI i
ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZET iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR DİZİNİ viii
SİMGELER VE KISALTMALAR x
GİRİŞ 1
Besin ve Besin Öğeleri 1
Proteinler 2
Karbonhidratlar 3
Yağlar 3
Vitaminler 4
Mineraller 4
Su 5
Besinlerin Gruplandırılması 5
Et ve et ürünleri 5
Süt ve süt ürünleri 5
Tahıl ve tahıl ürünleri 6
Sebze ve meyveler 6
Öğün Kavramı ve Beslenmedeki Önemi 6
Üniversite Eğitim Dönemi ve Beslenme 7
KURAMSAL TEMELLER 9
MATERYAL VE YÖNTEM 10
Araştırmanın Önemi 10
Problem Durumu 10
Araştırmanın Amacı ve Yeri 10
Araştırmanın Evren ve Örneklemi 11
Veri Toplama Araçları 11
Veri Analizi Yöntemleri 11

ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA 13
Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Sınıf Bilgilerine İlişkin Bulgular 13
Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular 14
Beden Kitle İndeksi Verilerine İlişkin Bulgular 16
Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular 17
Öğrencilerin Atatürk Üniversitesi Yemekhanesini Tercihleri İle İlgili Bulgular 20
Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı Hakkındaki Düşünceleri 21
Besin Tüketim Sıklığı İle İlgili Bulgular 22
Öğrencilerin Yeme Tutumları İle İlgili Bulgular 25
Sağlıkla İlgili Bulgular 31
Öğrencilerin Okul Başarı Durumları İle İlgili Bulgular 32
Öğrencilerin Geldiği Yerleşim Yeri İle Besin Tüketim Sıklığı Arasındaki İlişki 36
Öğrencilerin Okul Başarı Durumları İle Besin Tüketim Sıklığı Arasındaki İlişki 39
Cinsiyet İle Aile Geliri Arasındaki İlişki 41
Cinsiyet İle Kişisel Gelir Arasındaki İlişki 43
Aile Gelirinin Beslenme Alışkanlığı Üzerindeki Etkisi 44
Kişisel Gelirin Beslenme Alışkanlığı Üzerindeki Etkisi 46
Beslenme Alışkanlığının Okul Başarı Durumuna Etkisi 47
SONUÇ VE ÖNERİLER 49
KAYNAKLAR 58
EKLER 61
EK-1. Etik Kurul Onayı 61
EK-2. Anket Formu 62
ÖZGEÇMİŞ 70

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Amino Asidin Yapısı 2
Tablo 2. Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Sınıf Bilgileri 13
Tablo 3. Sosyo-Demografik Özellikler İle İlgili Frekans Tablosu 14
Tablo 4. Beden Kitle İndeksi Verileri 17
Tablo 5. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu 18
Tablo 6. Atatürk Üniversitesi Yemekhanesi İle İlgili Frekans Tablosu 20
Tablo 7. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı Hakkındaki Düşünceleri 21
Tablo 8. Sağlıklı Beslenme Durumu 22
Tablo 9. Besin Tüketim Sıklığı Frekans Tablosu 22
Tablo 10. Yeme Tutum Testi Frekans Tablosu 25
Tablo 11. Sigara Kullanım Durumu Frekans Tablosu 31
Tablo 12. Sağlık durumu frekans tablosu 31
Tablo 13. Öğrencilerin Okul Başarı Durumları İle İlgili Frekans Tablosu 32
Tablo 14. Okul Başarı Durumu ve Cinsiyet Arasındaki İlişki 34
Tablo 15. Okul Başarı Durumu ve Sınıf Bilgileri Arasındaki İlişki 34
Tablo 16. Okul Başarı Durumu İle Derse Katılım Durumu Arasındaki İlişki 35
Tablo 17. Okul Başarı Durumu İle Derslere Katılmama Nedenleri Arasındaki İlişki 35
Tablo 18. Öğrencilerin Geldikleri Yerleşim Yerlerine Göre Bazı Gıdaların Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları 36
Tablo 19. Öğrencilerin Geldikleri Yerleşim Yerlerine Göre Bazı İçeceklerin Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları 38
Tablo 20. Öğrencilerin Okul Başarı Durumlarına Göre Bazı Gıdaların Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları 39
Tablo 21. Öğrencilerin Okul Başarı Durumlarına Göre Bazı İçeceklerin Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları 40
Tablo 22. Aile Gelirinin Cinsiyete Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 41
Tablo 23. Aile Gelirinin Cinsiyete Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 42
Tablo 24. Aile Geliri Verilerinin Cinsiyete Göre Parametrik T-Testi (Independent Samples Test) Sonuçları 42

Tablo 25. Kişisel Gelir Verilerinin Cinsiyete Göre Non-Parametrik T-Testi (Mann-Whitney U Testi) 43
Tablo 26. Aile Gelirinin Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 1 44
Tablo 27. Aile gelirinin Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 2 44
Tablo 28. Aile Geliri Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Parametrik T-Testi (Independent Samples Test) Sonuçları 45
Tablo 29. Aile Geliri Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Pearson Correlations Testi Sonuçları 45
Tablo 30. Kişisel Gelir Verilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Non-Parametrik T-Testi (Mann-Whitney U testi) 46
Tablo 31. Kişisel Gelir Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Nonparametric Correlations Testi Sonuçları 46
Tablo 32. Okul Başarı Durumunun Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 1 47
Tablo 33. Okul Başarı Durumunun Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 2 47
Tablo 34. Okul Başarı Durumu Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Parametrik T-Testi (Independent Samples Test) Sonuçları 48

SİMGELER VE KISALTMALAR

% : Matematiksel Bir İfade Olarak Yüzde
ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi
B1 : Tiamin
B12 : Kobalamin
B2 : Riboflavin
B3 : Niasin
B5 : Pantotenik Asit
B6 : Pridoksin
B7 : Biyotin
BKİ : Beden Kitle İndeksi
BRC : British Retail Consortium
BTS : Besin Tüketim Sıklığı
C : Karbon
DNA : Deoksiriboz Nükleik Asit
GAP : İyi Tarım Uygulamaları
GDP : İyi Dağıtım Uygulamaları
GHP : İyi Hijyen Uygulamaları
GLP : İyi Laboratuvar Uygulamaları
GMP : İyi Üretim Uygulamaları
H : Hidrojen
H2O : Su Molekülü
HACCP : Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları
IFS Food : International Featured Standarts
ISO 22000:2005 : Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi
Max : Maximum
Min : Minimum
MYO : Meslek Yüksek Okulu
N : Azot
N : Hedef Kitledeki Birey Sayısı
O : Oksijen
Ort : Ortalama

P **:** Fosfor

S **:** Kükürt

SD **:** Standart sapma

SPSS **:** Statistical Package for the Social Sciences

Vb **:** Ve Benzeri

GİRİŞ

Gıdaların üretim aşamasından başlanıp tüketilmeleri ve besinlerin vücut hücrelerinde kullanılmasına kadar geçen tüm süreçteki insan ve besin ilişkisini inceleyen bilime beslenme denir (Baysal, 2020).

Beslenme, insan ve hayvanların hayatlarını idame edebilmeleri için gerek duydukları en temel ihtiyaçtır. İnsanlığın en ilkel çağlarından günümüze gelinceye kadar beslenme alışkanlığında birçok değişiklik görülmüştür. Bu değişikliklerin en temelinde yaşam tarzı etkili olmuştur. İlkel çağlarda daha çok avcılık ve toplayıcılık yöntemleri gibi beslenme tarzları söz konusu iken yerleşik hayata geçilmesi neticesinde tarımsal faaliyetler önem kazanmış ve beslenme alışkanlıklarında değişim yaşanmıştır. Paranın icat edilmesi ve sonrasında yaşanan sanayi devrimleri ile beslenme alışkanlıkları sürekli olarak değişime uğramıştır (Tataş Güllü, 2024).

Sağlıklı toplum fizikken ve ruhen iyi olmaktan geçmektedir. Fizikken ve ruhen sağlıklı olabilmek ise genetik faktörler, çevre ve iklim koşulları, beslenme gibi birçok etkene bağlıdır. En temel faktör ise beslenmektir. Çünkü beslenmenin yeterli ve dengeli olmadığı koşullarda diğer tüm etkenler uygun olsa dahi sağlıklı birey ve dolayısıyla da sağlıklı toplum olması söz konusu olmayacaktır.

Beslenme durumunun belirlenebilmesi vücuda alınan besin ve enerji ile anlaşılabilir. Yetersiz, dengesiz ve tek yönlü beslenildiğinde vücuda alınamayan besin öğesinin vücuttaki değeri hızla düşer ve bedenin işlevsel sorunları ortaya çıkarak klinik belirtiler gözlemlenir. Örneğin kandaki ferritinin miktarının düştüğü tespit edilirse demir yetersizliği anemisi saptanabilmektedir (Pekcan, 2012).

Besin ve Besin Öğeleri

Vücuda alınan besinler sindirim organlarının sistematik çalışması sonucu parçalanarak vücuda yarayışlı hale getirilmektedir. Burada meydana gelen bazı kimyasal tepkimeler ve reaksiyonlar sonucunda ayrışan besin öğeleri kan ile hücrelere iletilirken, vücuda faydası olmayan posa kısmı ise dışkılama yoluyla vücuttan atılmaktadır. Vücut hücreleri ihtiyacı olan besin öğelerini kullanmaktadır. İhtiyacın fazlası olan besin öğeleri ise vücutta depolanmaktadır.

Besin öğelerinin her birinin vücuttaki fonksiyon ve görevi farklı olup, yetersiz ve dengesiz beslenmenin söz konusu olduğu durumlarda vücut için elzem olan besin öğelerinin yokluğu ve/veya eksikliği neticesinde ciddi hastalıkların kaynağını oluşturmaktadır. Bazı besin

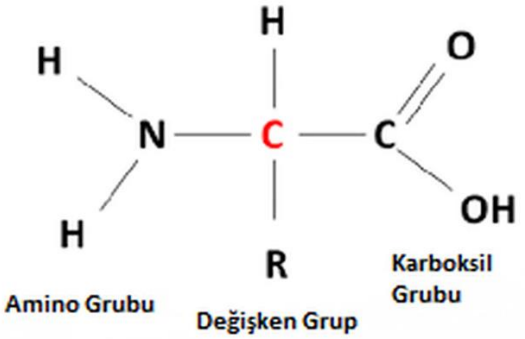
öğelerinin ise olması gerektiğinden daha fazla vücuda alınması da birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Besin öğeleri işlevleri ve türleri dikkate alınarak altı grupta değerlendirilmektedir. Bunlar; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve sudur.

Proteinler

Proteinler amino asitlerden oluşmaktadır. Vücut hücrelerinin kuru ağırlığının yarısından fazlası proteinlerden oluşmaktadır. İnsan ve hayvanların hayati fonksiyonlarının birçoğu proteinler aracılığıyla meydana gelmektedir. Proteinlerin hücrelerin yapı taşları olmalarının yanı sıra vücudumuzda birçok görevleri vardır. Bunların başında vücudumuzda gerçekleşen kimyasal tepkimeleri katalize etmek ve tepkime hızını yükseltmek, DNA replikasyonu, depolama, savunma, taşıma vb. gelmektedir. Proteinlerin yapısını oluşturan amino asitlerin dizilişi proteinleri birbirinden ayıran en önemli özelliktir. Amino asitler peptit bağlarıyla birbirlerine üst üste, yan yana ve uç uca bağlanmak suretiyle polimer adı verilen molekül yapılarını oluştururlar. Proteinlerin yapısında karbon (C), oksijen (O), hidrojen (H), azot (N), fosfor (P) ve kükürt (S) elementleri bulunmaktadır. Amino asitler 'azot içeren' anlamına gelen amino grubu ve 'karbon içeren' anlamına gelen karboksil grubunun birbirlerine bağlanmasıyla meydana gelmektedir.

Tablo 1. Amino Asidin Yapısı



Proteinler kırmızı et (sığır, koyun, keçi, manda vb. etler), beyaz et (tavuk, hindi, deniz ürünleri vb.), süt ürünleri (süt, peynir, yoğurt, peynir altı suyu, çökelek vb.), baklagiller (bezelye, kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), chia tohumu, keten tohumu, badem, fındık, soya, kabak çekirdeği gibi birçok gıdada bulunmaktadır. İnsan hayatı için elzem olan protein birçok gıdadan karşılanabilmektedir.

Karbonhidratlar

Karbonhidratlar karbon (C), hidrojen (H) ve oksijen (O) elementlerinin birbirlerine bağlanmaları sonucunda oluşmaktadır. Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Daha çok bitki grubu ürünlerde (tahıllar, meyve ve sebzelerde) bulunmaktadır.

Gün içerisinde bir insanın alması gereken enerji miktarının %55-60'ını karbonhidratlar oluşturmaktadır. Karbonhidratlar yapısında bulunan karbon, oksijen ve hidrojen atomlarının birbirlerine bağlanma türlerine göre ve vücuttaki işlevlerine göre çeşitli gruplara ayrılmaktadır. Halk dilinde şeker olarak bildiğimiz monosakkaritler (früktoz, glikoz, glaktoz), disakkaritler (maltooligasakkaritler, galaktooligosakkaritler, fruktooligosakkaritler), polisakkaritler (nişasta, kitin, selüloz) olarak gruplandırılmaktadır (Türkmen, 2019).

Vücudumuzda depolanan glikojen kanda bulunan glikozun belirli bir seviyede olabilmesi için önem arz etmektedir. Çünkü vücudumuzun enerji kaynağı glikozdur ve kandaki glikoz oranı düştüğü zaman depo halinde olan glikojen glikoza dönüşür ve enerji ihtiyacımız kesintisiz karşılanmış olur. Bitkilerin hücre duvarında bulunan ve insanların sindirim sistemi tarafından parçalanamayan karbonhidrat ise selülozdur. Çünkü selülozun parçalanması için gerekli olan enzim insan bünyesinde bulunmamaktadır (Yolcu, 2014).

Yetişkin bir bireyin günlük olarak alması gereken karbonhidrat oranı yaşa, cinsiyete, kilolu veya zayıf olmasına, metabolizmasına göre değişiklik göstermekte olup kişinin günlük ihtiyacı olan kalorinin %45-65'inin karbonhidratlardan karşılanması gerekmektedir. Bu oranın üzerinde olması durumunda obezite ihtimali yükselmektedir. İşlenmiş karbonhidratların (beyaz un, beyaz şeker, rafine şeker vb.) kullanımı insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri söz konusudur. Ancak vücuda alınması gerekenden daha az miktarda karbonhidrat alınırsa sinir sistemi bozuklukları, depresif hal, unutkanlık, halsiz hissetme gibi sağlık sorunları görülebilir (Memorial, 2023).

Yağlar

İnsanlar için yağlar önemli bir besin maddesidir. Yağlar gliserin ve üç yağ asidinin birleşmesi sonucu oluşmaktadır. Vücudumuzda üretilemeyen bazı yağ asitleri vardır. Bu yağ asitlerine esansiyel yağ asidi denir. Esansiyel yağ asitleri insan sağlığı için büyük öneme sahiptir. Esansiyel yağ asitlerine örnek olarak omega-3 ve omega-6 yağ asitlerini verebiliriz. Ayrıca karbon (C) elementinin bağlarına göre yağlar doymuş ve doymamış yağlar olmak üzere ikiye ayrılır. Hayvansal kaynaklı yağların büyük bir kısmı doymuş yağlardan oluştuğu için katı haldedir. Bitkisel kaynaklı yağlar ise genellikle doymamış yağlardan oluşmaktadır. Bu nedenle bitkisel kaynaklı yağlar sıvı haldedir. Hayvansal kaynaklı yağlara tereyağını, bitkisel kaynaklı

yağlara ise zeytinyağı ve Ayçiçek yağını örnek verilebilir. Ancak bitkisel kaynaklı olmasına rağmen genellikle doymuş yağlardan meydana gelen hindistan cevizi yağı oda sıcaklığında katı halde bulunmaktadır.

Yetişkin bir bireyin günlük enerji ihtiyacının %25-30'u oranında yağlardan karşılanması gerekmektedir. Bu oranın yükselmesi halinde obezite, kalp damar rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Türkmen, 2019).

Vitaminler

Vitaminlerin sınıflandırılmaları suda çözünebilen ve yağda çözülebilen vitaminler şeklinde yapılmaktadır. A, D, E ve K vitaminleri yağda çözülebilen vitaminlerdir. B grubu vitaminler ve C vitamini ise suda çözülebilen vitaminlerdir. B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B5 (pantotenik asit), B6 (pridoksin), B7 (biyotin), B12 (kobalamin) ve folik asit olmak üzere sekiz tane B grubu vitamini vardır. Vitaminler vücudumuza enerji vermezler. Vitaminler vücudumuzda meydana gelen hayati fonksiyonlarda görev almaktadırlar. İnsan vücudu vitaminlerin çoğunluğunu üretemediği için günlük önerilen miktarlarda vücuda alınması gerekmektedir. Vitamin yönünden eksik beslenme söz konusu olduğunda bağışıklık sistemi zayıflar. Vitamin eksikliği veya fazlalığı sonucunda vücudumuzda bazı sağlık sorunları oluşur. Mesela düşük orandaki vitamin eksikliği söz konusu olduğunda hipovitaminoz, yüksek oranda vitamin eksikliği sonucunda avitaminoz, vücuda zararı olabilecek derecede aşırı alınması durumunda da hipervitaminoz durumları oluşmaktadır.

Yumurta da B2, B5, B12 ve D vitamini; peynirde B2, B5 ve B12 vitaminleri; koyu yapraklı yeşil sebzelerde A, B2, B3, B6, B9, C, E, K vitaminleri ve beta-karoten; kırmızı ette B2, B3, B5, B6, B9 vitaminleri; balıkta A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D ve E vitaminleri bulunmaktadır.

Mineraller

Mineraller gıdalarda farklı oranlarda bulunan inorganik bileşiklerdir. İnsan vücudunun her bir minerale farklı oranlarda ihtiyacı vardır. Minerallerde tıpkı vitaminler gibi enerji vermezler. Ancak vücudun hayati birçok fonksiyonlarında önemli roller üstlenmektedir. Genellikle mineraller vücut tarafından üretilemediği için günlük gerekli miktar oranında dışardan mineral alınması gerekmektedir. Aksi taktirde birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir. Kalsiyum, iyot, demir, çinko, potasyum, sodyum, magnezyum, klor, manganez, selenyum gibi birçok mineral madde insan vücudunun hayati faaliyetlerinde rol oynamaktadır. Örnek verecek olunursa vücut hücrelerine besin ve oksijen taşınması, asit-baz dengesine katkı sağlanması, enzimlerin katıldığı reaksiyonlarda kofaktör olarak görev alması, birçok hormon

ve enzimin yapısına katılması gibi sıralanabilir. Mineral madde eksikliğinde yorgunluk, halsizlik, bağışıklık sisteminde düşme, fiziksel ve zihinsel gelişim geriliği, düzensiz kalp ritmi gibi sağlık sorunları oluşabilmektedir (Umkaimun, 2023).

Mineraller ceviz, badem, fındık, fıstık, kaju, kabak çekirdeği gibi kabuklu kuruyemişlerde; midye, karides, istiridye gibi deniz ürünlerinde; karnabahar, bürüksel lahanası, beyaz lahana, brokoli gibi sebzelerde; ciğer, dalak, kalp gibi sakatatlar da; avokado, yaban mersini, böğürtlen, çilek, muz gibi meyvelerde fazlaca bulunmaktadır.

Su

Su canlıların yaşayabilmek için tüketmek zorunda olduğu tatsız, renksiz ve kokusuz kimyasal bir bileşiktir. H2O kimyasal formülü ile sembolize edilen saf su canlılar için içilebilir su değildir. Çünkü suyun bünyesindeki mineral maddeler insan sağlığı için çok önemlidir. Saf suya yapısal olarak en yakın su yağmur suyudur. Yağmur suyu toprak ile buluşunca topraktaki mineral maddeler suya geçer ve böylece yer altındaki kaynak suları, akarsular gibi sular insan beslenmesi açısından oldukça zengin sular durumuna gelmektedir. Her yörenin toprak yapısının farklı olması nedeniyle kaynak sularının ve akarsuların yapısı da yörelere göre farklılık göstermektedir. Suyun; hücrelere besin ve oksijenin taşınması, atık maddelerinin boşaltım sistemine taşınması, kanın hacminin dengede tutulması, beden ısısının dengede tutulması, besinlerin sindirimi, hayati önem taşıyan beyin ve omurilik gibi organların korunması gibi birçok görevleri vardır.

Besinlerin Gruplandırılması

Gıdalar bünyesinde bulunan besin öğeleri ile tat, lezzet ve görünüş gibi özellikleri dikkate alınarak gruplara ayrılmaktadır. Söz konusu besin gruplarını oluşturan gıdaları yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde tüketilmesi fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığın korunması açısından oldukça önemlidir. Besin grupları;

Et ve et ürünleri

Koyun, sığır, keçi, manda, av hayvanları, kümes hayvanları gibi hayvanların etleri ve bu etlerden yapılan salam, sosis, sucuk, pastırma gibi gıdalar ile yumurta bu gruba girmektedir. Protein, demir, çinko ve B grubu vitaminler açısından oldukça zengin gıdalardır.

Süt ve süt ürünleri

Süt, yoğurt, peynir çeşitleri, süt tozu, ayran, kefir, soya sütü vb. gıdalar bu gruba girmektedir. Protein ve kalsiyum, B2 ve B12 vitaminleri açısından oldukça zengin gıdalardır.

Tahıl ve tahıl ürünleri

Pirinç, buğday, arpa, mısır, yulaf vb. tahıl ürünleri ve bu ürünlerden üretilen ekmek, makarna, un ve bulgur gibi gıdalar bu gruba girmektedir. Bu gıdalarda karbonhidrat oranı ve B grubu vitamin miktarları fazladır.

Sebze ve meyveler

Tüm meyve ve sebzeler bu grubu oluşturmaktadır. Vitamin, mineral ve karbonhidrat oranları yüksektir. Özellikle C vitamini ile karoten açısından oldukça zengin gıdalardır. Sebzelerin tohumlarının kurutularak elde edilen baklagillerde bu gruba girmektedir. Kuru fasulye, kırmızı ve yeşil mercimek, bezelye, nohut gibi baklagillerin protein oranları oldukça yüksektir.

Öğün Kavramı ve Beslenmedeki Önemi

Gün içerisindeki beslenme zamanlarına öğün denir. Öğünler ana öğün ve ara öğün olmak üzere iki kısımda sınıflandırılmaktadır. Bazı insanlar sadece ana öğünlerle beslenirken bazıları ise ana öğünlere ilave olarak ara öğünlerde de beslenirler. Ancak bazı insanlar ise çeşitli sebeplerle gün içerisinde sadece bir ve/veya iki ana öğünle beslenir. Diğer önemli bir husus da öğünler arasındaki süredir. Çünkü gıdaların sindirimi tüketilen gıdanın kimyasal yapısının yanı sıra geçen süreye de bağlıdır. Ana öğünleri sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği oluşturmaktadır. Ara öğünler ise kuşluk, ikindi ve gece beslenmesi şeklinde olabilmektedir. Ara öğünlerde genellikle tok tutabilecek ve hafif gıdalar tercih edilmektedir. Günün ilk ana öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabah kahvaltısında yeterli ve dengeli bir şekilde beslenildiğinde hem ara öğünlere ihtiyaç kalmaz hem de diğer ana öğünlerde yağlı ve ağır yemeklere yönelme azalır. Kahvaltı yapmayan bireyler genellikle ya kuşluk zamanı ara öğün tüketmektedir ya da öğle vakti çok acıkmış olmaları ihtimali nedeniyle öğle yemeğinde normalden daha yağlı ve ağır yemekleri tercih edeceklerdir. Öğle yemeğinde karbonhidrat oranı düşük, protein oranı yüksek, vitamin ve minerallerce zengin olan gıdaların tüketilmesi obezite riskini düşürecektir. Öğle vaktinde beslenmeyen bireyler genellikle ya ikindi zamanında ara öğün tüketirler ya da akşam yemeğinde daha yağlı ve ağır yemekleri tercih edeceklerdir. Aksine akşam yemeği daha hafif, daha çok salata türü gıdalar, karbonhidrat oranı minimum düzeyde ya da hiç olmayacak şekilde, protein, vitamin ve mineral ağırlıklı ve geç saatlere kalmadan akşam vaktinin en erken saatlerinde yenilmesi fiziksel ve ruhsal sağlık açısından son derece önemlidir. Akşam yemeğinde yeterli ve dengeli beslenmeyen bireyler ile günün diğer ana öğünlerinde beslenmeyen kişiler genellikle gece beslenmesini tercih etmektedirler. Gece beslenmesi ise insan sağlığı açısından oldukça riskli bir durumdur. Ayrıca ana ve ara öğünlere bağımlı

olmaksızın günlük olarak ortalama erkeklerin en az 3 litre, kadınların ise en az 2 litre kadar su tüketmeleri metabolizma hızı ve sağlıklı beslenme açısından oldukça önemlidir.

Üniversite Eğitim Dönemi ve Beslenme

Üniversitelerde eğitim görmekte olan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu genellikle farklı yerleşim yerlerinden gelmektedir. Ailelerinden uzakta eğitim görmek için gelen öğrencilerin beslenme durumları hem akademik başarılarının normal ve ileri seviyelerde yürütülebilmesi açısından hem de yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından önem arz etmektedir. Üniversite öğrencileri genellikle gece geç vakitlere kadar ders çalıştıkları için uyanık kalmaktalar ve uzun bir süre tok kalabilmek adına genellikle akşam öğününde beslenmektedirler. Bazı zamanlarda ise akşam öğününü atlayıp gece geç saatlerde yağlı gıdalar tüketebilmektedirler. Bu durum beslenme alışkanlıklarının bozulmasına sebep olmaktadır. Sağlıklı ve dengeli beslenmek zihinsel ve fiziksel gelişimi olumlu yönde etkilemekte olup, üniversite çağındaki gençlerimizin beslenme durumlarında oluşan aksaklıklar akademik başarıları açısından sorun teşkil etmektedir. Bu nedenle özellikle üniversitelerde gençlerimize hizmet vermek için toplu beslenme sistemleri oluşturulmuştur. Toplu beslenme sistemleri ile öğrencilerin daha sağlıklı gıdalara daha düşük maliyetle ulaşmaları hedeflenmiştir. Ayrıca üniversitelerin bünyesinde faaliyet gösteren toplu beslenme sistemleri okula yakınlık nedeniyle zamandan da tasarruf sağlamaktadır. Toplu beslenme sistemi birçok aşamadan oluşmaktadır. Kullanılacak araç-gereçlerin ve gıda ürünlerinin tedarik edilmesi, uygulanacak olan menülerin hazırlanması, menüdeki yiyecek ve içeceklerin porsiyon ve gramajlarının belirlenmesi, ürünlerin depolanması, gıdaların pişirilip servise sunulması, atıkların imha edilmesi, hijyen kurallarına uyulması, iş güvenliği açısından uygun ortamın sağlanması, idari ve mali yönetimin sağlanması aşamaları bulunmaktadır. Bu aşamaların kontrolü ise toplu beslenme sisteminin sorumluluğundadır. Toplu beslenme sistemlerinden hizmet alan kişilerin mutlu ve memnun olarak oradan ayrılması, fiziksel ve duygusal açıdan tatmin edilebilmeleri önemli hususlardandır. Ayrıca fiyat olarak uygun olması ve hijyenik olunması toplu beslenme sisteminin en temel hedeflerindendir.

Bu gibi işletmelerde özellikle üniversitelerde bulunan yemekhanelerde, menüler önceden hazırlanmaktadır. Hizmet alacak olan kişiler yiyecekleri yemeklerin ne olacağını ve ne kadar ücret ödeyeceklerini önceden bilmek isterler. Ayrıca gıda güvenliği ve gıda çeşitliliği açısından hizmet alan kişinin memnun olabilmesi kalite yönetim sistemi oluşturulması ile sağlanacaktır. Sürdürülebilir ve güvenli gıdaya ulaşmak için özellikle toplu beslenme hizmeti verilen işletmelerde uygulanması gereken bazı standartlar mevcuttur. Bu standartlar, ISO 9000 Standartlar Serisi, Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları (HACCP), İyi Tarım

Uygulamaları (GAP), İyi Üretim Uygulamaları (GMP), İyi Laboratuvar Uygulamaları (GLP), İyi Dağıtım Uygulamaları (GDP), İyi Hijyen Uygulamaları (GHP), BRC British Retail Consortium (BRC) Global Standarts , International Featured Standarts (IFS Food) ve ISO 22000:2005-Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, dünyada onaylanmış gıda kalite güvence sistemleridir.

Gıda mühendisleri toplu beslenme hizmeti veren işletmelerde işletme sorumlusu olarak görev yapmaktadır. Toplu beslenme hizmeti veren yerlerde çalışan gıda mühendisleri ve diyetisyenler gelişen dünyada meydana gelen gelişmeleri takip ederek sağlıklı ve sürdürülebilir gıdaya ulaşma konusunda liderlik yapmaktadır.

KURAMSAL TEMELLER

İnsan bedeninin temel gereksinimlerini karşılamak, beslenme duygusunu kontrol etmek, vücut için gerekli besinlerin gerekli miktarlarda alınmasını sağlamak için yapılan eylemlerin bütününe besin alımı denilmektedir. İnsan yaşamının devam edebilmesi için 50'den fazla gıdaya ihtiyaç söz konusudur. Bu gıdaların herhangi birinin alınmaması veya gerekenden az veya çok alınması durumunda vücut fonksiyonlarında arazlar görülmektedir (Türkmen, 2019).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları konusunda ülkemizde yapılan araştırmalarda genellikle ekonomik sıkıntıların etkin olarak rol oynadığı, öğrencilerin öğünlere dikkat etmeyip tek öğün beslendikleri görülmektedir (Başyiğit, 2022).

Yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin faydalı besinleri planlamak, temin etmek, hazırlamak için yeterli beceriye sahip olmadıkları, zaman kısıtlılığı, eğitim hayatının yarattığı stres, zararlı gıdaların ucuz ve ulaşılabilirliğinin kolay olması gibi nedenlerle yetersiz ve dengesiz beslendikleri görülmektedir (Kirişçi, 2024).

Toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olabilmesi için her bireyin gereksinimi ölçüsünde besin tüketmesi en önemli koşuldur (Baysal, 2020).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Önemi

Ailelerinden uzakta yaşayan öğrencilerin tükettikleri gıdaların sağlık üzerine olan etkisini anlayabilmek için dengesiz ve yetersiz besin tüketiminin sağlık üzerindeki sonuçlarıyla ilgili daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerekmektedir. Hesaplı, hazırlanması kolay, doyurucu ve tüketimi kolay gıdalara gösterilen ilgi gelişmekte olan ülkelerde daha da artmaktadır. Bu sebeple, toplu beslenme hizmeti veren alanlara ilgi artmıştır. Gelecekteki kariyer başarısı üniversite eğitimi döneminde daha yüksek akademik performans ile ilişkilendirilir. Gelecekteki gelir düzeyinin durumunu da üniversite eğitimi dönemindeki akademik başarıları etkiler. İnsanların beslenme bilinci ve sağlıklı gıdalara ulaşılabilirliği durumu gelir durumları arttıkça artmaktadır. Bu sebeple üniversite yılları, akademik başarı etkenlerinin belirlenmesi açısından oldukça önemlidir. Özellikle üniversite senelerinin ilk zamanları, öğrencilerin hayat standartlarında değişimler geçirdiği bir dönemdir. Aynı zamanda düzenli ve dengeli beslenmenin öğrencilerin derse olan ilgisini, dikkatini ve akademik başarısını artıracaktır.

Problem Durumu

Özellikle ailelerinden uzakta yaşamak zorunda kalan üniversite öğrencilerinin genellikle ana öğünleri atladıkları, bu öğünlerde çay, simit ve ekmek gibi yüksek karbonhidrat içeren besinleri tüketip, yumurta, sebze, süt ve süt ürünleri gibi gıdaları gerektiği kadar tüketmedikleri görülmektedir. Yapılan araştırmalar ailelerinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının düzensiz ve dengesiz hale büründüğünü göstermektedir. Ayrıca öğrenciler maddi imkânsızlıklar sebebiyle de beslenmeleri hususunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu nedenle, üniversite kampüslerinde hizmet veren toplu beslenme alanlarının önemi daha da artmaktadır. Çünkü toplu beslenme hizmeti veren yemekhaneler dengeli ve sağlıklı beslenmeyi sağlamak açısından oldukça önemlidir.

Araştırmanın Amacı ve Yeri

Bu araştırma, Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme tercihlerini, bu tercihlerini etkileyen etmenleri saptamak amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve okul başarı durumları arasındaki ilişkide incelenmiştir.

Atatürk Üniversitesi bünyesinde 2023-2024 Eğitim ve Öğretim yılı güncel sayılarına göre 53.270 ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrenci öğrenim görmektedir. Bu öğrenciler üzerinde spesifik anket sorularından oluşan yüz yüze anket çalışması uygulanarak, tanımlayıcı bir araştırma yapılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın amacı doğrultusunda uygun örnekleme (kolayda örnekleme) yöntemi seçilmiştir. Uygun örnekleme de araştırmacılar katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir. Araştırma evrenini Atatürk Üniversitesi bünyesinde 2023-2024 Eğitim ve Öğretim yılı güncel sayılarına göre öğrenim gören 53.270 ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrenci oluşturmuştur. Örneklem sayısına aşağıdaki formül kullanılarak ulaşılmıştır.

$$n = \frac{\mathrm{N}t^2\mathrm{pq}}{d^2(N-1) + t^2\mathrm{pq}}$$

Formüllerde;

N : Hedef kitledeki birey sayısı

n : Örnekleme alınacak birey sayısı

p : İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q : İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t : Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer (0.05 için 1.96)

d : Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır ve literatürde 0.05 alınır.

Araştırmanın evreni göz önüne alınarak yapılan hesaplamada örnekleme alınacak birey sayısı 245 olarak hesaplanmıştır. Ancak eksik ve hatalı anket olma ihtimali göz önünde bulundurularak 260 kişiye yüz yüze anket çalışması uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sos yo-demografik özelliklerinin, beslenme alışkanlıklarının, toplu beslenme sistemlerinden yararlanma durumlarının, okul başarı durumlarının belirlenmesi amacıyla anketimizde 36 adet ve güncel konulardan ise 7 adet soru bulunmaktadır. Ayrıca besin tüketim sıklığı ve yeme tutum testleri de uygulanmıştır.

Veri Analizi Yöntemleri

Araştırma neticesinde elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 27 programı ile yapılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların

(ortalama, standart sapma, frekans) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanılmıştır. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Ki-Kare testi kullanılmıştır. İkiden fazla bağımsız grup (örneğin Yaş Aralığı) arasındaki farklılıklara tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. BKİ hesaplamalarında Compute Veritable ve Recode into Different Variables kullanılmıştır.

ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Sınıf Bilgilerine İlişkin Bulgular

Anketimiz 260 katılımcıya iletilerek cinsiyetleri sorulmuş ve 171 kadın, 89 erkek katılımcının anketimizi cevapladığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarını yazma konusunda çekingen davranma ihtimali göz önünde bulundurularak yaş aralıkları dört sınıfa kategorize edilerek hangi yaş aralığında olduklarını işaretlemeleri istenmiştir. Bu bilgilerin yanı sıra öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf bilgilerini de içeren tablo aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Sınıf Bilgileri

	N	**%**
Kadın	171	65,8
Erkek	89	34,2
18 ve altı yaş	6	2,3
19-25 yaş	237	91,2
26-35 yaş	14	5,4
36-45 yaş	3	1,2
Diş Hekimliği Fakültesi	4	1,5
Eczacılık Fakültesi	5	1,9
Edebiyat Fakültesi	12	4,6
Eğitim Fakültesi	85	32,7
Fen Fakültesi	10	3,8
Güzel Sanatlar Fakültesi	3	1,2
Hemşirelik Fakültesi	5	1,9
Hukuk Fakültesi	5	1,9
İktisadi ve İdari Bil. Fak.	11	4,2
İlahiyat Fakültesi	13	5,0
İletişim Fakültesi	9	3,5
Mühendislik Fakültesi	16	6,2
Spor Bilimleri Fakültesi	9	3,5
Tıp Fakültesi	9	3,5
Turizm Fakültesi	4	1,5
Veteriner Fakültesi	7	2,7
Ziraat Fakültesi	4	1,5
Adalet MYO	1	0,4

Tablo 2. (devamı)

Sağlık Hizmetleri MYO	40	15,4
Sosyal Bilimler MYO	5	1,9
Teknik Bilimler MYO	3	1,2
Hazırlık	3	1,2
1.Sınıf	62	23,8
2.Sınıf	87	33,5
3.Sınıf	57	21,9
4.Sınıf	43	16,5
5.Sınıf	2	0,8
6.Sınıf	1	0,4
Yüksek Lisans	5	1,9

Araştırma evrenini temsil eden anket katılımcılarının %65,8'i kadınlardan, %34,2'si erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %91,2'sinin 19-25 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Eğitim Fakültesinde öğrenim görenler %32,7 ile anket teklifine olumlu yanıt verenler içerisinde birinci sırada, Sağlık Hizmetleri MYO okuyan öğrencilerin ise %15,4 ile anket teklifine olumlu yanıt verenler içerisinde ikinci sırada oldukları tespit edilmiştir. Bu durum söz konusu fakülte öğrencilerinin daha sabırlı ve bilimsel araştırmalara daha çok önem verdiğini göstermektedir. Anket katılımcılarının genellikle 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluştuğu gözlenmektedir.

Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin tespit edilebilmesi için nasıl bir yerleşim yerinden geldiği, nerede kaldıkları, anne ve baba eğitim durumları ile meslek bilgileri, katılımcıların çalışıp çalışmadıkları, aile ve kişisel gelir bilgileri ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda tespit edilen veriler tablo 3'te belirtilmiştir.

Tablo 3. Sosyo-Demografik Özellikler İle İlgili Frekans Tablosu

		N	**%**
Nasıl bir yerleşim yerinden geldiği	Büyükşehir	112	43,1
	İl	43	16,5
	İlçe	65	25,0
	Köy	20	7,7
	Erzurum ikamet	**20**	**7,7**

Tablo 3. (devamı)

Nerede kaldığı	**Aile**	**22**	**8,5**
	Yurt	224	86,2
	Arkadaşı ile ev tutarak	12	4,6
	Apart	2	0,8
Annenin mesleği	Memur	18	6,9
	İşçi	19	7,3
	Serbest meslek	14	5,4
	Emekli	8	3,1
	Çalışmıyor	201	77,3
Babanın mesleği	Memur	59	22,7
	İşçi	53	20,4
	Serbest meslek	73	28,1
	Emekli	68	26,2
	Çalışmıyor	7	2,7
Annenin eğitim durumu	İlkokul	105	40,4
	Ortaokul	71	27,3
	Lise ve dengi	61	23,5
	Yüksekokul/Üniversite	23	8,8
Babanın eğitim durumu	İlkokul	61	23,5
	Ortaokul	66	25,4
	Lise ve dengi	75	28,8
	Yüksekokul/Üniversite	58	22,3
Aile geliri	10.000 TL ve altı	32	12,3
	10.000 TL-25.000 TL	109	41,9
	25.000 TL-40.000 TL	66	25,4
	40.000 TL ve üzeri	53	20,4
Çalışma durumu	Evet	24	9,2
	Hayır	236	90,8
Kişisel gelir	10.000 TL ve altı	231	88,8
	10.000 TL-25.000 TL	23	8,8
	25.000 TL-40.000 TL	2	0,8
	40.000 TL ve üzeri	4	1,5

Öğrencilerin %92,3 gibi büyük bir kesimi farklı bir yerleşim yerinden gelmiştir. Bu öğrencilerin %43,1'i büyükşehirlerden, %16,5'i başka illerden, %25'i ilçelerden, %7,7'si

köylerden geldiği tespit edilmiştir. 260 öğrencinin 20'si farklı bir yerleşim yerinden gelmediğini ve Erzurum ilinde ikamet ettiğini belirtmiştir. Öğrencilere nerede kaldıkları soruldu ve 22 öğrenci ailesi ile kaldığını, 12 öğrenci arkadaşı ile ev tutarak kaldığını, 2 öğrenci apart ta kaldığını, 224 öğrenci ise yurtta kaldığını belirtmiştir. Atatürk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan bu öğrencilerin 240'ı ailelerinden ve memleketlerinden uzakta eğitimlerini tamamlamaya çalışmaktadır.

Öğrencilere anne ve babalarının eğitim durumları ile meslekleri sorulmuştur. Bu soru ile ebeveynlerinin beslenme konusunda bilgi ve bilinçli olma durumları tahmin edilmeye çalışılmıştır. Ülkemizde yapılan araştırmalar genellikle kırsal kesimlerde yaşayan ve eğitim durumları düşük bireylerin daha çok karbonhidrat oranı yüksek, daha yağlı ve ağır gıdalarla beslendiklerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle öğrencilerin geldikleri yerleşim yeri, anne ve babanın mesleği ile eğitim durumları öğrencilerin beslenme alışkanlıkları arasında ilişki olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin ve ailelerinin maddi olanaklarının tespit edilmesi amacıyla kendilerinin çalışıp çalışmadıkları, aileleri ve kendi kişisel gelirleri sorulmuştur. Bu soru ile maddi durumlarının beslenme alışkanlıkları ile ilgili ilişkisinin olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Öğrencilerin verdiği cevaplara göre %77,3 gibi büyük bir kesimin annesinin çalışmadığı ve anne eğitim durumunun baba eğitim durumuna göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 260 öğrencinin sadece 24' çalıştığını diğerleri ise herhangi bir yerde çalışmadığını belirtmiştir. Hem kişisel gelirlerinin hem de aile gelirlerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre 260 öğrenciden 231'inin 10.000 TL'nin altında hem eğitimlerini tamamlamaya çalıştığı hem de geçinmek zorunda kaldıkları tespit edilmiştir. Yaşanan maddi zorluklar neticesinde öğrenciler gıdaya ulaşmada zorlanacak ve dolayısıyla yetersiz ve dengesiz beslenmek zorunda kalacaktır.

Beden Kitle İndeksi Verilerine İlişkin Bulgular

Beden kitle indeksi verileri kullanılarak katılımcıların zayıf mı, kilolu mu yoksa obez mi olduklarının tespit edilmesi hedeflenmiştir. Fiziki durumları ile ilgili elde edilen bu veriler katılımcıların beslenme alışkanlıkları hakkında fikir edinmemizi sağlayacaktır. Anketörlere direkt olarak beden kitle indekslerini sorduğumuzda yanıt alamama veya yanıltıcı cevaplar alma ihtimali nedeniyle anketimizde BKİ sorusuna yer verilmemiştir. Bunun yerine boy ve kilo bilgilerini yazmaları istenmiştir.

Beden kitle indeksi bireyin vücut ağırlığının boyuna oranla normal olup olmadığını belirlemek amacı ile kullanılan bir ölçüttür. BKİ kişinin vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile hesap edilmektedir.

BKİ=Ağırlık (kilogram) / Boy (metre) X Boy (metre)

Anketimizde katılımcılar santimetre cinsinden boy uzunluklarını belirttikleri için ilk önce bu verileri metre cinsine çevirip daha sonra BKİ formülüne göre hesaplama yapılmıştır. SPSS Compute Veritable kullanılarak hem boy uzunluğu metre cinsine çevrildi hem de beden kitle indeksleri hesaplanmıştır. Hesaplanan BKİ'ler dört grupta kategorize edilmiştir. Bu sınıflandırma işlemi SPSS Recode into Different Variables kullanılarak yapılmıştır. Sınıflandırma;

Zayıf: 18,5 un altında

Normal: 18,5-24,9 arası

Kilolu: 25-29,9 arası

Obez: 30 ve üzeri, şeklinde yapılmıştır.

Tablo 4. Beden Kitle İndeksi Verileri

BKİ Grupları		
	N	%
Zayıf	24	9,2
Normal kilolu	170	65,4
Kilolu	51	19,6
Obez	15	5,8
Toplam	260	100,0

N	260
Min. BKİ	16,53
Max. BKİ	39,11

Elde edilen verilere göre öğrencilerin %65,4'ü normal kiloda iken %9,2'si zayıf, %19,6'sı kilolu, %5,8'i ise obez kategorisinde olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak anketimize katılan öğrencilerin %34,6'sının yeterli ve dengeli beslenme ile beslenme alışkanlıkları konusunda sorun yaşadıkları görülmektedir.

Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının tespit edilebilmesi için anketimizde düzenli ve dengeli beslenip beslenmedikleri, ana öğün atlama durumları, ana öğünleri nerelerde yedikleri, ana öğünlerde hangi gıdaları tükettikleri, takviye edici ürün kullanıp kullanmadıkları ve kullanıyorlarsa hangi takviye edici ürünleri kullandıkları sorularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu

		N	%
Cinsiyet	Kadın	171	65,8
	Erkek	89	34,2
Beslenme alışkanlığı	Düzenli ve dengeli beslenirim	124	47,7
	Düzenli ve dengeli beslenmem	136	52,3
Ana öğün atlama	Ana öğün atlamam	86	33,1
	Sabah kahvaltısı	74	28,5
	Öğle yemeği	87	33,5
	Akşam yemeği	13	5,0
Sabah kahvaltısının yenildiği yer	Ev	23	8,8
	Yurt	220	84,6
	Lokanta/Restoran	3	1,2
	Diğer	14	5,4
Sabah kahvaltısında tüketilen gıdalar	Çay, peynir, zeytin, yumurta vb.	170	65,4
	Çay, poğaça, tost, simit vb.	70	26,9
	Sadece içecek (süt, çay, su, meyve suyu vb.)	7	2,7
	Süt ile birlikte tahıl gevreği	3	1,2
	Meyve, salata	2	0,8
	Diğer	8	3,0
Öğle yemeğinin yenildiği yer	Ev	2	0,8
	Yurt	9	3,5
	Atatürk Ünv. Yemekhanesi	227	87,3
	Lokanta/Restoran	8	3,1
	Diğer	14	5,4
Öğle yemeğinde tüketilen gıdalar	Tabldot Türü (sulu yemek)	219	84,2
	Fastfood (hamburger, pizza vb.)	11	4,2
	Hazır gıdalar (hazır çorba, noodle vb.)	4	1,5
	Kebap, döner, lahmacun, pide vb.	15	5,8
	Sandviç, simit, poğaça vb.	2	0,8
	Diğer	9	3,5
Akşam yemeğinin yenildiği yer	Ev	22	8,5
	Yurt	190	73,1
	Atatürk Ünv. Yemekhanesi	8	3,1
	Lokanta/Restoran	23	8,8
	Diğer	**17**	**6,5**

Tablo 5. (devamı)

Akşam Yemeğinde Tüketilen Gıdalar	**Tabldot türü (sulu yemek)**	**175**	**67,3**
	Salata türü	9	3,5
	Fastfood (hamburger, pizza vb.)	25	9,6
	Hazır gıdalar (hazır çorba, noodle vb.)	7	2,7
	Kebap, döner, lahmacun, pide vb.	37	14,2
	Meyve	1	0,4
	Diğer	6	2,3
Takviye edici ürün kullanımı	Evet	69	26,5
	Bazen	71	27,3
	Hayır	120	46,2
Takviye edici ürün kullanım çeşidi	Kullanmıyorum	122	46,9
	Balık yağı	8	3,1
	Vitaminler	123	47,3
	Mineraller	4	1,5
	Diğer	3	1,2

Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %47,7'si düzenli ve dengeli beslendiğini düşünürken, %52,3'ü düzenli ve dengeli beslenmediğini düşünmektedir. Öğrencilerin %33,1'i ana öğünleri atlamazken, %66,9'u ana öğünleri atlamaktadır. Atlanan ana öğünler içerisinden ilk sırada %33,5 ile öğle yemeği, ikinci sırada %28,5 ile sabah kahvaltısı, üçüncü sırada %5 ile akşam yemeği olduğu tespit edilmiştir. Geleceğimizin mirasçısı olan gençlerimizin sağlıklı beslenebilmeleri için özellikle sabah kahvaltısını yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekirken en çok atlanan öğün olması gençlerimizin beslenme alışkanlıklarının kötü olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu farklı bir yerleşim yerinden geldikleri için bu öğrenciler genellikle ya yurtta ya apart da ya da arkadaşları ile tuttukları evde kalmaktadır. Bu nedenle analiz sonuçlarına göre sabah kahvaltısı en fazla yurtta, öğle yemeği en fazla Atatürk Üniversitesi yemekhanesinde, akşam yemeği de yine en fazla yurtta yenildiği tespit edilmiştir. Bu durumun en büyük nedenleri okula ve yurda yakınlık, maddi imkânsızlık, fiyat olarak uygun olmaları, bu yemekhanelerin devletin kontrolünde olması nedeniyle güvenilir olması, kalifiye yemekhane personeli ile üretim yapılması, belirli ve sağlıklı menülerin hazırlanması, gıda mühendislerinin denetiminde olmaları gösterilebilir. Öğrencilerin %65,4'ü sabah kahvaltısında çay, peynir, zeytin, yumurta gibi gıdalar, %26,9'u çay, poğaça, tost, simit gibi gıdalar, %2,7'si sadece içecek, %1,2'si süt ile birlikte tahıl gevreği, %0,8'i ise meyve, salata tükettiğini

belirtmiştir. Buda göstermektedir ki öğrencilerin %34,6'sı sabah kahvaltısında yetersiz ve dengesiz beslenmektedir. Öğrencilerin %87,3 gibi ciddi bir bölümü öğle yemeğini Atatürk Üniversitesi yemekhanesinde yediğini belirtmiştir. Öğle yemeğinde hangi tür gıdalar tükettikleri sorusuna ise %84,2'si tabldot türü yemek tükettiğini belirtmiştir. Bu durum Atatürk Üniversitesi yemekhanesinin öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri konusunda önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin %67,3'ü akşam yemeğinde tabldot türü yemek yediklerini belirtmiştir. Ancak %14,2'si akşam yemeğinde kebap, döner, lahmacun, pide gibi gıdalar, %9,6'sı fastfood gıdalar (hamburger, pizza vb.), %2,7'si hazır çorba, noodle gibi gıdalar tükettiğini belirtmiştir. Bu durum öğrencilerin %32,7'sinin akşam yemeğinde sağlıksız beslendiğini göstermektedir. Katılımcılara takviye edici ürün kullanıp kullanmadıkları, eğer kullanıyorlarsa hangi takviye edici ürünü kullandıkları sorulmuştur. %46,2'si kullanmadığını, %53,8'i kullandığını belirtmiştir. En çok kullanılan takviye edici ürün ise %47,3 oran ile vitaminlerin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Atatürk Üniversitesi Yemekhanesini Tercihleri İle İlgili Bulgular

Katılımcılara öğle yemeğini nerede yedikleri sorulduğunda %87,3 gibi ciddi bir kısmı öğle yemeğini Atatürk Üniversitesi yemekhanesinde yediğini belirmiştir. Öğrencilere Atatürk Üniversitesi yemekhanesini hangi öğünlerde tercih ettiklerini, tercih nedenlerini ve beklentilerini karşılayıp karşılamadığı sorulmuştur.

Tablo 6. Atatürk Üniversitesi Yemekhanesi İle İlgili Frekans Tablosu

		N	**%**
Atatürk Üniversitesi yemekhanesinin tercih edildiği öğün	Öğle yemeği	242	93,1
	Akşam yemeği	15	5,8
	Hem öğle hem akşam yemeği	3	1,2
Atatürk Üniversitesi yemekhanesi tercih sebebi	Maddi uygunluk	133	51,2
	Hizmet kalitesi	17	6,5
	Hem maddi uygunluk hem hizmet kalitesi	49	18,8
	Okula yakınlık	61	23,5
Atatürk Üniversitesi yemekhanesi öğle yemeğinde beklentinizi karşılıyor mu?	Kısmen	109	41,9
	Evet	84	32,3
	Hayır	67	25,8
Atatürk Üniversitesi yemekhanesi akşam yemeğinde beklentinizi karşılıyor mu?	Kısmen	107	41,2
	Evet	70	26,9
	Hayır	83	31,9

Katılımcılar %93,1'i Atatürk Üniversitesi yemekhanesini öğle yemeğinde, %5,8'i akşam yemeğinde, %1,2'si hem öğle hem akşam yemeğinde tercih ettiğini belirtmiştir. Tercih sebebi olarak %51,2'si maddi uygunluk, %6,5'i hizmet kalitesi, %18,8'i hem maddi uygunluk hem hizmet kalitesi, %23,5'i okula yakınlık olduğu tespit edilmiştir. Öğle yemeği beklentilerini karşılama durumu olarak %41,9'u kısmen, %32,3'ü evet, %25,8'i hayır cevabını vermiştir. Akşam yemeği beklentilerini karşılama durumu olarak ise %41,2'si kısmen, %26,9'u evet, %31,9'u hayır cevabını vermiştir.

Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı Hakkındaki Düşünceleri

Sağlıklı beslenme kavramının öğrenciler için ne anlama geldiğini tespit edebilmek amacıyla katılımcılara sağlıklı beslenme kavramından ne anladıkları sorulmuştur. Birden fazla şıkkı işaretleyebilecekleri belirtilmiştir. Analiz verileri tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı Hakkındaki Düşünceleri

	N	**%**
Bol bol meyve, sebze tüketmek	220	84,6
Doğal besinler tüketmek	198	76,2
Yağlı ürünleri az tüketmek	155	59,6
Kırmızı et ürünlerini azaltmak	42	16,2
Şekerli gıda tüketmemek	144	55,4
Dengeli ve çeşitli beslenmek	192	73,8
Nohut, mercimek, fasulye vb. gıda tüketimini artırmak	85	32,7
Tam tahıllı gıdaların tüketimini artırmak	89	34,2
Su tüketimini artırmak	206	79,2
Ev yapımı ürünler kullanmak	154	59,2
Balık tüketimini artırmak	130	50,0
Baharat kullanımını azaltmak	79	30,4
Doymuş yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimini azaltmak	122	46,9
Hazır gıda tüketmemek	142	54,6
Daha az unlu mamuller tüketmek	128	49,2
Fastfood tüketmemek	163	62,7
Gazlı içecekleri azaltmak	141	54,2
Çay/ kahve tüketimini azaltmak	80	30,8
Sebze/ meyveleri mevsiminde tüketmek	152	58,5
Günlük kalori takibi yapmak	108	41,5

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin %84,6'sı bol bol meyve, sebze tüketmek, %79,2'si su tüketimini artırmak, %76,2 si doğal besinler tüketmek, %73,8'dengeli ve çeşitli beslenmek,

%62,7'si fastfood tüketmemek, %59,6'sı yağlı ürünleri az tüketmek, %59,2'si ev yapımı ürünler kullanmak, %58,5'i sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek, %55,4'ü şekerli gıda tüketmemek, %54,6'sı hazır gıda tüketmemek, %54,2'si gazlı içecekleri azaltmak, %50,0'ı balık tüketimini artırmak, %49,2'si daha az unlu mamuller tüketmek, %46,9'u doymuş yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimini azaltmak, %41,5'i günlük kalori takibi yapmak, %34,2'si tam tahıllı gıdaların tüketimini artırmak, %32,7'si nohut, mercimek, fasulye vb. gıda tüketimini artırmak, %30,8'i çay ve kahve tüketimini azaltmak, %30,4'ü baharat kullanımını azaltmak, %16,2'si kırmızı et tüketimini azaltmanın sağlıklı beslenme kavramıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

'Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?' sorusuna %16,5'i evet, %43,5'i hayır ve %40,0'ı kısmen cevabını vermiştir.

Tablo 8. Sağlıklı Beslenme Durumu

		N	%
Sağlıklı beslenme durumu	Evet	43	16,5
	Hayır	113	43,5
	Kısmen	104	40,0

Besin Tüketim Sıklığı İle İlgili Bulgular

Tablo 9. Besin Tüketim Sıklığı Frekans Tablosu

		N	%			N	%
Yoğurt	Hiçbir zaman	11	4,2	Peynir	Hiçbir zaman	19	7,3
	Nadiren	60	23,1		Nadiren	40	15,4
	Bazen	110	42,3		Bazen	88	33,8
	Sık	56	21,5		Sık	76	29,2
	Çok sık	23	8,8		Çok sık	37	14,2
Sütlü tatlı	Hiçbir zaman	19	7,3	Tavuk eti	Hiçbir zaman	7	2,7
	Nadiren	72	27,7		Nadiren	22	8,5
	Bazen	109	41,9		Bazen	79	30,4
	Sık	41	15,8		Sık	93	35,8
	Çok sık	19	7,3		Çok sık	59	22,7
Balıketi	Hiçbir zaman	50	19,2	Kırmızı et	Hiçbir zaman	18	6,9
	Nadiren	111	42,7		Nadiren	62	23,8
	Bazen	75	28,8		Bazen	89	34,2
	Sık	20	7,7		Sık	68	26,2
	Çok sık	4	1,5		Çok sık	23	8,8

Tablo 9. (devamı)

Sakatatlar	Hiçbir zaman	142	54,6	Sucuk	Hiçbir zaman	42	16,2
	Nadiren	59	22,7	Sosis vb.	Nadiren	97	37,3
	Bazen	40	15,4		Bazen	87	33,5
	Sık	14	5,4		Sık	24	9,2
	Çok sık	5	1,9		Çok sık	10	3,8
Lahmacun	Hiçbir zaman	21	8,1	Tost	Hiçbir zaman	16	6,2
Kebap vb.	Nadiren	73	28,1	Pizza	Nadiren	51	19,6
	Bazen	107	41,2		Bazen	106	40,8
	Sık	47	18,1		Sık	64	24,6
	Çok sık	12	4,6		Çok sık	23	8,8
Yumurta	Hiçbir zaman	15	5,8	Baklagiller	Hiçbir zaman	21	8,1
	Nadiren	48	18,5		Nadiren	61	23,5
	Bazen	73	28,1		Bazen	75	28,8
	Sık	76	29,2		Sık	80	30,8
	Çok sık	48	18,5		Çok sık	23	8,8
Çerezler	Hiçbir zaman	17	6,5	Taze sebze	Hiçbir zaman	10	3,8
	Nadiren	68	26,2		Nadiren	58	22,3
	Bazen	88	33,8		Bazen	93	35,8
	Sık	62	23,8		Sık	68	26,2
	Çok sık	25	9,6		Çok sık	31	11,9
Pişmiş sebze	Hiçbir zaman	36	13,8	Taze meyve	Hiçbir zaman	4	1,5
	Nadiren	69	26,5		Nadiren	52	20,0
	Bazen	76	29,2		Bazen	96	36,9
	Sık	61	23,5		Sık	64	24,6
	Çok sık	18	6,9		Çok sık	44	16,9
Ekmek	Hiçbir zaman	10	3,8	Pilav	Hiçbir zaman	7	2,7
	Nadiren	34	13,1	Makarna	Nadiren	25	9,6
	Bazen	73	28,1		Bazen	70	26,9
	Sık	78	30,0		Sık	92	35,4
	Çok sık	65	25,0		Çok sık	66	25,4
Simit	Hiçbir zaman	17	6,5	Tereyağı	Hiçbir zaman	37	14,2
	Nadiren	61	23,5		Nadiren	70	26,9
	Bazen	90	34,6		Bazen	83	31,9
	Sık	57	21,9		Sık	54	20,8
	Çok sık	35	13,5		Çok sık	16	6,2
Margarin	Hiçbir zaman	88	33,8	Bal	Hiçbir zaman	43	16,5
	Nadiren	85	32,7		Nadiren	79	30,4
	Bazen	63	24,2		Bazen	97	37,3
	Sık	16	6,2		Sık	31	11,9
	Çok sık	8	3,1		Çok sık	10	3,8

Tablo 9. (devamı)

Reçel	Hiçbir zaman	47	18,1	Pekmez	Hiçbir zaman	52	20,0
Marmelat	Nadiren	93	35,8		Nadiren	83	31,9
	Bazen	89	34,2		Bazen	88	33,8
	Sık	25	9,6		Sık	29	11,2
	Çok sık	6	2,3		Çok sık	8	3,1
Zeytin	Hiçbir zaman	33	12,7	Hamur	Hiçbir zaman	24	9,2
	Nadiren	39	15,0	Tatlılar	Nadiren	66	25,4
	Bazen	73	28,1		Bazen	103	39,6
	Sık	80	30,8		Sık	43	16,5
	Çok sık	35	13,5		Çok sık	24	9,2
Çikolata	Hiçbir zaman	8	3,1	Kuruyemiş	Hiçbir zaman	17	6,5
Şeker	Nadiren	41	15,8		Nadiren	41	15,8
	Bazen	84	32,3		Bazen	104	40,0
	Sık	69	26,5		Sık	56	21,5
	Çok sık	58	22,3		Çok sık	42	16,2
Süt	Hiçbir zaman	32	12,3	Ayran	Hiçbir zaman	6	2,3
	Nadiren	62	23,8		Nadiren	36	13,8
	Bazen	93	35,8		Bazen	97	37,3
	Sık	46	17,7		Sık	78	30,0
	Çok sık	27	10,4		Çok sık	43	16,5
Çay	Hiçbir zaman	7	2,7	Bitki çayı	Hiçbir zaman	51	19,6
	Nadiren	27	10,4		Nadiren	80	30,8
	Bazen	48	18,5		Bazen	73	28,1
	Sık	69	26,5		Sık	37	14,2
	Çok sık	109	41,9		Çok sık	19	7,3
Taze meyve	Hiçbir zaman	35	13,5	Kahve	Hiçbir zaman	15	5,8
Suyu	Nadiren	96	36,9		Nadiren	52	20,0
	Bazen	72	27,7		Bazen	79	30,4
	Sık	38	14,6		Sık	64	24,6
	Çok sık	19	7,3		Çok sık	50	19,2
Kola	Hiçbir zaman	31	11,9	Mayalı	Hiçbir zaman	188	72,3
Gazoz vb.	Nadiren	64	24,6	Alkollü	Nadiren	29	11,2
	Bazen	75	28,8	İçecekler	Bazen	20	7,7
	Sık	55	21,2	(Bira	Sık	14	5,4
	Çok sık	35	13,5	Şarap vb.)	Çok sık	9	3,5

Araştırmaya katılan öğrencilerin besin tüketim sıklıkları incelendiğinde; %54,6 oranı ile sakatat en yüksek hiçbir zaman tüketilmeyen yiyecek iken, %72,3 ile mayalı ve alkollü içecekler en yüksek hiçbir zaman tüketilmeyen içecek olduğu belirlenmiştir. %42,7 oranı ile balıketi en yüksek nadiren tüketilen yiyecek iken, %36,9 ile taze meyve suyu en yüksek nadiren tüketilen içecek olduğu belirlenmiştir. %42,3 oranı ile yoğurt en yüksek bazen tüketilen yiyecek

iken, %37,3 ile ayran en yüksek bazen tüketilen içecek olarak belirlenmiştir. %35,8 oranı ile tavuk eti en yüksek sık tüketilen yiyecek iken, %30,0 ile ayran en yüksek sık tüketilen içecek olarak belirlenmiştir. %25,4 oranı ile pilav ve makarna en yüksek çok sık tüketilen yiyecek iken, %41,9 ile çay en yüksek çok sık tüketilen içecek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Yeme Tutumları İle İlgili Bulgular

Tablo 10. Yeme Tutum Testi Frekans Tablosu

		N	**%**
Şişman olmaktan çok korkarım	Her zaman	51	19,6
	Çok sık	22	8,5
	Sık sık	40	15,4
	Bazen	55	21,2
	Nadiren	32	12,3
	Hiçbir zaman	60	23,1
Aç olduğum halde yemek yemekten kaçınırım.	Her zaman	4	1,5
	Çok sık	11	4,2
	Sık sık	22	8,5
	Bazen	74	28,5
	Nadiren	54	20,8
	Hiçbir zaman	95	36,5
Her an kendimi yemek yemeği düşünürken bulurum.	Her zaman	26	10,0
	Çok sık	18	6,9
	Sık sık	28	10,8
	Bazen	62	23,8
	Nadiren	63	24,2
	Hiçbir zaman	63	24,2
Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur	Her zaman	15	5,8
	Çok sık	20	7,7
	Sık sık	36	13,8
	Bazen	62	23,8
	Nadiren	52	20,0
	Hiçbir zaman	75	28,8
Yiyeceklerimi küçük küçük parçalara bölerim.	Her zaman	14	5,4
	Çok sık	16	6,2
	Sık sık	47	18,1
	Bazen	85	32,7
	Nadiren	43	16,5
	Hiçbir zaman	55	21,2

Tablo 10. (devamı)

Yediğim besinlerin kalori içeriklerini bilirim.	Her zaman	15	5,8
	Çok sık	13	5,0
	Sık sık	27	10,4
	Bazen	59	22,7
	Nadiren	52	20,0
	Hiçbir zaman	94	36,2
Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek karbonhidratlı yiyeceklerden kaçınırım.	Her zaman	6	2,3
	Çok sık	11	4,2
	Sık sık	23	8,8
	Bazen	66	25,4
	Nadiren	60	23,1
	Hiçbir zaman	94	36,2
Ailem daha fazla yememi bekler.	Her zaman	42	16,2
	Çok sık	16	6,2
	Sık sık	38	14,6
	Bazen	60	23,1
	Nadiren	42	16,2
	Hiçbir zaman	62	23,8
Yemek yedikten sonra kusarım.	Her zaman	7	2,7
	Çok sık	6	2,3
	Sık sık	10	3,8
	Bazen	31	11,9
	Nadiren	29	11,2
	Hiçbir zaman	177	68,1
Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	Her zaman	14	5,4
	Çok sık	9	3,5
	Sık sık	23	8,8
	Bazen	27	10,4
	Nadiren	31	11,9
	Hiçbir zaman	156	60,0
Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.	Her zaman	21	8,1
	Çok sık	14	5,4
	Sık sık	18	6,9
	Bazen	40	15,4
	Nadiren	32	12,3
	Hiçbir zaman	**135**	**51,9**

Tablo 10. (devamı)

Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.	Her zaman	21	8,1
	Çok sık	9	3,5
	Sık sık	29	11,2
	Bazen	42	16,2
	Nadiren	41	15,8
	Hiçbir zaman	118	45,4
Başkaları zayıf olduğumu düşünür.	Her zaman	36	13,8
	Çok sık	26	10,0
	Sık sık	34	13,1
	Bazen	62	23,8
	Nadiren	51	19,6
	Hiçbir zaman	51	19,6
Şişman olduğum (vücudumda yağ toplandığı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.	Her zaman	20	7,7
	Çok sık	17	6,5
	Sık sık	26	10,0
	Bazen	51	19,6
	Nadiren	53	20,4
	Hiçbir zaman	93	35,8
Yemeklerimi bitirmem başkalarından daha uzun sürer.	Her zaman	22	8,5
	Çok sık	20	7,7
	Sık sık	42	16,2
	Bazen	64	24,6
	Nadiren	48	18,5
	Hiçbir zaman	64	24,6
Şekerli yiyeceklerden kaçınırım	Her zaman	14	5,4
	Çok sık	10	3,8
	Sık sık	29	11,2
	Bazen	85	32,7
	Nadiren	57	21,9
	Hiçbir zaman	65	25,0
Diyet (perhiz) ürünleri tüketmek daha cazip gelir.	Her zaman	11	4,2
	Çok sık	12	4,6
	Sık sık	18	6,9
	Bazen	55	21,2
	Nadiren	56	21,5
	Hiçbir zaman	108	41,5

Tablo 10. (devamı)

Yiyeceklerin hayatımı kontrol ettiğini düşünüyorum.	Her zaman	30	11,5
	Çok sık	14	5,4
	Sık sık	38	14,6
	Bazen	56	21,5
	Nadiren	53	20,4
	Hiçbir zaman	69	26,5
Yediğim yiyecekler benim kontrolüm altındadır.	Her zaman	40	15,4
	Çok sık	19	7,3
	Sık sık	65	25,0
	Bazen	75	28,8
	Nadiren	38	14,6
	Hiçbir zaman	23	8,8
Yemek yemem konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.	Her zaman	18	6,9
	Çok sık	18	6,9
	Sık sık	27	10,4
	Bazen	44	16,9
	Nadiren	55	21,2
	Hiçbir zaman	98	37,7
Ne yemem gerektiği üzerinde çok düşünürüm ve zaman harcarım.	Her zaman	20	7,7
	Çok sık	24	9,2
	Sık sık	30	11,5
	Bazen	59	22,7
	Nadiren	57	21,9
	Hiçbir zaman	70	26,9
Tatlı yedikten sonra kendimi rahatsız hissederim.	Her zaman	13	5,0
	Çok sık	8	3,1
	Sık sık	29	11,2
	Bazen	41	15,8
	Nadiren	58	22,3
	Hiçbir zaman	111	42,7
Diyet (perhiz) yapmaya çalışırım.	Her zaman	15	5,8
	Çok sık	18	6,9
	Sık sık	29	11,2
	Bazen	51	19,6
	Nadiren	44	16,9
	Hiçbir zaman	103	39,6

Tablo 10. (devamı)

Midemin boş olmasından hoşlanırım.	Her zaman	13	5,0
	Çok sık	17	6,5
	Sık sık	23	8,8
	Bazen	48	18,5
	Nadiren	49	18,8
	Hiçbir zaman	110	42,3
Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.	Her zaman	5	1,9
	Çok sık	15	5,8
	Sık sık	9	3,5
	Bazen	32	12,3
	Nadiren	35	13,5
	Hiçbir zaman	164	63,1
Yeni çıkmış yüksek kalorili yiyecekleri denemekten çok hoşlanırım.	Her zaman	20	7,7
	Çok sık	15	5,8
	Sık sık	24	9,2
	Bazen	60	23,1
	Nadiren	69	26,5
	Hiçbir zaman	**72**	**27,7**

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme tutum frekans test sonuçları incelendiğinde; 'Şişman olmaktan çok korkarım.' sorusuna %19,6 her zaman, %8,5 çok sık, %15,4 sık sık, %21,2 bazen, %12,3 nadiren, %23,1 hiçbir zaman olarak cevap vermiştir. 'Aç olduğum halde yemek yemekten kaçınırım.' sorusuna %1,5 her zaman, %4,2 çok sık, %8,5 sık sık, %28,5 bazen, %20,8 nadiren, %36,5 hiçbir zaman olarak cevap vermiştir. 'Her an kendimi yemek yemeği düşünürken bulurum.' sorusuna %10,0 her zaman, %6,9 çok sık, %10,8 sık sık, %23,8 bazen, %24,2 nadiren, %24,2 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur.' sorusuna %5,8 her zaman, %7,7 çok sık, %13,8 sık sık, %23,8 bazen, %20,0 nadiren, %28,8 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Yiyeceklerimi küçük küçük parçalara bölerim.' sorusuna %5,4 her zaman, %6,2 çok sık, %18,1 sık sık, %32,7 bazen, %16,5 nadiren, %21,2 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Yediğim besinlerin kalori içeriklerini bilirim.' sorusuna %5,8 her zaman, %5,0 çok sık, %10,4 sık sık, %22,7 bazen, %20,0 nadiren, %36,2 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek karbonhidratlı yiyeceklerden kaçınırım.' sorusuna %2,3 her zaman, %4,2 çok sık, %8,8 sık sık, %25,4 bazen, %23,1 nadiren, %36,2 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Ailem daha fazla yememi bekler.' sorusuna %16,2 her zaman, %6,2 çok sık, %14,6 sık sık, %23,1 bazen, %16,2 nadiren, %23,8

hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemek yedikten sonra kusarım.’ sorusuna %2,7 her zaman, %2,3 çok sık, %3,8 sık sık, %11,9 bazen, %11,2 nadiren, %68,1 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.’ sorusuna %5,4 her zaman, %3,5 çok sık, %8,8 sık sık, %10,4 bazen, %11,9 nadiren, %60 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.’ sorusuna %8,1 her zaman, %5,4 çok sık, %6,9 sık sık, %15,4 bazen, %12,3 nadiren, %51,9 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.’ sorusuna %8,1 her zaman, %3,5 çok sık, %11,2 sık sık, %16,2 bazen, %15,8 nadiren, %45,4 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Başkaları zayıf olduğumu düşünür.’ sorusuna %13,8 her zaman, %10,0 çok sık, %13,1 sık sık, %23,8 bazen, %19,6 nadiren, %19,6 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Şişman olduğum (vücudumda yağ toplandığı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.’ sorusuna %7,7 her zaman, %6,5 çok sık, %10,0 sık sık, %19,6 bazen, %20,4 nadiren, %35,8 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemeklerimi bitirmem başkalarından daha uzun sürer.’ sorusuna %8,5 her zaman, %7,7 çok sık, %16,2 sık sık, %24,6 bazen, %18,5 nadiren, %24,6 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.’ sorusuna %5,4 her zaman, %3,8 çok sık, %11,2 sık sık, %32,7 bazen, %21,9 nadiren, %25,0 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Diyet (perhiz) ürünleri tüketmek daha cazip gelir.’ sorusuna %4,2 her zaman, %4,6 çok sık, %6,9 sık sık, %21,2 bazen, %21,5 nadiren, %41,5 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yiyeceklerin hayatımı kontrol ettiğini düşünüyorum.’ sorusuna %11,5 her zaman, %5,4 çok sık, %14,6 sık sık, %21,5 bazen, %20,4 nadiren, %26,5 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yediğim yiyecekler benim kontrolüm altındadır.’ sorusuna %15,4 her zaman, %7,3 çok sık, %25,0 sık sık, %28,8 bazen, %14,6 nadiren, %8,8 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemek yemem konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.’ sorusuna %6,9 her zaman, %6,9 çok sık, %10,4 sık sık, %16,9 bazen, %21,2 nadiren, %37,7 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Ne yemem gerektiği üzerinde çok düşünürüm ve zaman harcarım.’ sorusuna %7,7 her zaman, %9,2 çok sık, %11,5 sık sık, %22,7 bazen, %21,9 nadiren, %26,9 hiçbir zaman cevabı verilmiştir. ‘Tatlı yedikten sonra kendimi rahatsız hissederim.’ sorusuna %5,0 her zaman, %3,1 çok sık, %11,2 sık sık, %15,8 bazen, %22,3 nadiren, %42,7 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Diyet (perhiz) yapmaya çalışırım.’ sorusuna %5,8 her zaman, %6,9 çok sık, %11,2 sık sık, %19,6 bazen, %16,9 nadiren, %39,6 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Midemin boş olmasından hoşlanırım.’ sorusuna %5,0 her zaman, %6,5 çok sık, %8,8 sık sık, %18,5 bazen, %18,8 nadiren, %42,3 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.’ sorusuna %1,9 her zaman, %5,8 çok sık, %3,5 sık sık, %12,3 bazen, %13,5 nadiren, %63,1 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yeni çıkmış yüksek kalorili yiyecekleri denemekten çok hoşlanırım.’ sorusuna %7,7 her zaman, %5,8 çok sık, %9,2 sık sık, %23,1 bazen, %26,5 nadiren, %27,7 hiçbir zaman cevabını vermiştir.

Sağlıkla İlgili Bulgular

Sağlıkla ilgili bilgilerin tespit edilmesi amacıyla katılımcılara sigara içip içmedikleri, sigara içiyorsa günde ne sıklıkla içtiği, doktor tarafından teşhisi konulmuş herhangi bir sağlık sorunu ve gıda kaynaklı sağlık sorunu olup olmadığı sorulmuştur.

Tablo 11. Sigara Kullanım Durumu Frekans Tablosu

		N	**%**
Sigara kullanımı	Evet	58	22,3
	Hayır	202	77,7
Sigara kullanım sıklığı	Kullanmıyorum	194	74,6
	Her gün (1-5 adet)	18	6,9
	Her gün (5 ve fazlası)	34	13,1
	Haftada birkaç gün	3	1,2
	Çok nadir	11	4,2

Katılımcıların %22,3'ü sigara kullandığını %77,7'si ise kullanmadığını belirtmiştir. Sigara kullanım sıklığı sorusuna ise %74,6 kullanmıyorum, %6,9 her gün (1-5 adet), %13,1 her gün (5 ve fazlası), %1,2 haftada birkaç gün, %4,2 çok nadir cevabını vermiştir.

Katılımcılara gıda kaynaklı ve herhangi bir sağlık sorunları olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 12. Sağlık durumu frekans tablosu

		N	**%**
Teşhisi konulan sağlık sorunu	Evet	40	15,4
	Hayır	220	84,6
Teşhisi konulan gıda kaynaklı sağlık sorunu	Evet	15	5,8
	Hayır	245	94,2

Araştırmaya katılan öğrencilerin %15,4'ü teşhisi konulmuş sağlık sorunu olduğunu, %84,6'sı olmadığını belirtmiştir. 'Teşhisi konulmuş olan gıda kaynaklı sağlık sorununuz var mı?' sorusuna ise %5,8 evet cevabını verirken %94,2 hayır cevabı vermiştir.

Öğrencilerin Okul Başarı Durumları İle İlgili Bulgular

Tablo 13. Öğrencilerin Okul Başarı Durumları İle İlgili Frekans Tablosu

		N	%
Okul başarı durumu	Çok iyi	47	18,1
	İyi	116	44,6
	Orta	91	35,0
	Kötü	4	1,5
	Çok kötü	2	0,8
Derse katılım durumu	Derslere aktif bir şekilde katılırım	140	53,8
	Derslere kısmen katılırım	96	36,9
	Derslere katılmam	24	9,2
Derse katılmama nedeni (Not: Bu soruya sadece derse katılmayanların işaretlemesi istendiği için 109 kişi bu soruyu işaretlememiştir. Bu nedenle bu soru 151 kişi üzerinden değerlendirilmiştir.	Ders dinlemekten pek hoşlanmam	24	15,9
	Bazı öğretmenlerin ders anlatma tarzları bana hitap etmiyor	40	26,5
	Bazı ders konuları ilgimi çekmiyor	17	11,3
	Ders dinlerken canım sıkılıyor, uykum geliyor	39	25,8
	Aç iken ders dinleyemiyorum ve dersi anlayamıyorum	31	20,5
Ders dinlenildiği halde anlamama durumu	Evet	195	75,0
	Hayır	65	25,0
Anlamama nedeni ile sağlık kuruluşuna gidilme durumu	Evet	9	3,5
	Hayır	251	96,5
Beslenme alışkanlığı ile okul başarı durumu arasında ilişki olduğunu düşünüyor musunuz?	Kısmen	83	31,9
	Evet	129	49,6
	Hayır	48	18,5

Tablo 13. (devamı)

Ders çalışma durumu	Günlük ve düzenli olarak derslerime çalışırım	83	31,9
	Sadece sınav zamanlarında derslerime çalışırım	158	60,8
	Ders çalışmam	19	7,3
Okul arkadaşları ile iletişim durumu	Çok iyi	68	26,2
	İyi	112	43,1
	Orta	66	25,4
	Kötü	11	4,2
	Çok kötü	3	1,2
Okul arkadaşları ile olan iletişimin okul başarısına etki durumu	Okul başarı durumuna herhangi bir etkisi olduğunu düşünmüyorum	89	34,2
	Bazı arkadaşlarım ile olan ilişkilerim okul başarımı olumsuz etkiliyor	45	17,3
	Bazı arkadaşlarım ile olan ilişkilerim okul başarımı olumlu etkiliyor	126	48,5

Araştırmaya katılan öğrencilerden okul başarı durumlarını tanımlamaları istenmiştir. Okul başarı durumu için %18,1 çok iyi, %44,6 iyi, %35,0 orta, %1,5 kötü ve %0,8 çok kötü olarak cevap vermiştir. Katılımcıların %53,8'i derslere aktif bir şekilde katıldığını, %36,9'u derslere kısmen katıldığını, %9,2'si derslere katılmadığını belirtmiştir. Derslere kısmen katılan ve katılmayan öğrencilerin derslere katılmama nedenleri sorusu yöneltilmiştir. Bu soruyu işaretleyen 151 kişinin %15,9'u ders dinlemekten pek hoşlanmadığını, %26,5'i bazı öğretmenlerin ders anlatma tarzlarının kendilerine hitap etmediğini, %11,3'ünün bazı ders konularının ilgilerini çekmediğini, %25,8'i ders dinlerken canının sıkılıp uykusunun geldiğini, %20,5'i aç iken ders dinleyemediğini ve anlayamadığını belirtmiştir. Katılımcıların %75,0'i dersi dinlediği halde anlamadığını, %25,0'i dersi anladığını ifade etmiştir. %3,5 dersi dinlediği halde anlamadığı için herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurduğunu, %96,5 başvurmadığını belirtmiştir. Katılımcılara beslenme alışkanlığı ile okul başarı durumları arasında bir ilişki olduğunu düşünüp düşünmedikleri sorulmuş ve %31,9 kısmen, %49,6 evet, %18,5 hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların %31,9'u günlük ve düzenli olarak ders çalıştığını, %60,8 sadece sınav zamanlarında ders çalıştığını, %7,3 ders çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcılar okul arkadaşları ile iletişim durumlarını %26,2 çok iyi, %43,1 iyi, %25,4 orta, %4,2 kötü, %1,2 çok kötü olarak tanımlamıştır. Okul arkadaşları ile olan iletişimlerinin okul başarılarına etki durumunu; %34,2 herhangi bir etkisi olduğunu düşünmediğini, %17,3 bazı arkadaşları ile olan

ilişkisinin okul başarısına olumsuz etki ettiğini, %48,5 bazı arkadaşları ile olan ilişkisinin okul başarısına olumlu etki ettiğini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul başarı durumları ile cinsiyet, sınıf, derse katılım durumu, derse katılmama nedeni ile karşılaştırmaları yapılmıştır.

Tablo 14. Okul Başarı Durumu ve Cinsiyet Arasındaki İlişki

Okul Başarı Durumu		Çok iyi	İyi	Orta	Kötü	Çok kötü	Toplam
Cinsiyet	Kadın	32	79	58	0	2	171
	Erkek	15	37	33	4	0	89
	Toplam	47	116	91	4	2	260

Okul başarı durumu çok iyi olarak belirten katılımcılar toplam 47 kişi olup 32 kişi (%68,0) kadın ve 15 kişi (%32,0) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumunu iyi olarak tanımlayan katılımcılar toplam 116 kişi olup bunlardan 79 kişi (%68,1) kadın ve 37 kişi (%31,9) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumunu orta olarak belirten toplam 91 kişi olup 58 kişi (%63,7) kadın ve 33 kişi (%36,3) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumunu kötü olarak tanımlayan toplam 4 katılımcı olup 0 kişi (%0) kadın ve 4 kişi (%100) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumunu çok kötü olarak tanımlayan toplam 2 kişi olup bunlardan 2 kişi (%100) kadın ve 0 kişi (%0) erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15. Okul Başarı Durumu ve Sınıf Bilgileri Arasındaki İlişki

Okul Başarı Durumu		Çok iyi	İyi	Orta	Kötü	Çok kötü	Toplam
Sınıf bilgileri	Hazırlık sınıfı	0	1	2	0	0	3
	1.sınıf	8	28	24	1	1	62
	2.sınıf	12	38	36	0	1	87
	3.sınıf	5	33	17	2	0	57
	4.sınıf	17	13	12	1	0	43
	5.sınıf	1	1	0	0	0	2
	6.sınıf	0	1	0	0	0	1
	Yüksek lisans	4	1	0	0	0	5
Toplam		47	116	91	4	2	260

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul başarı durumları incelendiğinde hazırlık sınıfında okuyan toplam 3 kişi okul başarı durumunu 1 kişi iyi, 2 kişi orta olarak belirtmiştir. Birinci sınıfta okuyan toplam 62 kişi başarı durumlarını 8 kişi çok iyi, 28 kişi iyi, 24 kişi orta, 1 kişi kötü, 1 kişi çok kötü olarak belirtmiştir. İkinci sınıfta okuyan toplam 87 kişi okul başarı durumlarını 12 kişi çok iyi, 38 kişi iyi, 36 kişi orta, 1 kişi çok kötü olarak tanımlamıştır. Üçüncü

sınıfta okuyan toplam 57 kişi okul başarı durumlarını 5 kişi çok iyi, 33 kişi iyi, 17 kişi orta, 2 kişi kötü olarak tanımlamıştır. Dördüncü sınıfta okuyan toplam 43 kişi okul başarı durumlarını 17 kişi çok iyi, 13 kişi iyi, 12 kişi orta, 1 kişi kötü olarak tanımlamıştır. Beşinci sınıfta okuyan toplam 2 kişi okul başarı durumlarını 1 kişi çok iyi, 1 kişi iyi olarak belirtmiştir. Altıncı sınıfta okuyan 1 kişi okul başarı durumunu iyi olarak belirtmiştir. Yüksek lisans okuyan toplam 5 kişi okul başarı durumunu 4 kişi çok iyi, 1 kişi iyi olarak belirtmiştir.

Tablo 116. Okul Başarı Durumu İle Derse Katılım Durumu Arasındaki İlişki

Okul Başarı Durumu		Çok iyi	İyi	Orta	Kötü	Çok kötü	Toplam
Derslere Katılım Durumu	Derslere aktif katılırım	39	65	36	0	0	140
	Derslere kısmen katılırım	4	47	43	1	1	96
	Derslere katılmam	4	4	12	3	1	24
	Toplam	47	116	91	4	2	260

Derslere aktif olarak katıldığını işaretleyen toplam 140 öğrenci okul başarı durumunu 39 kişi çok iyi, 65 kişi iyi, 36 kişi orta olarak belirtmiştir. Derslere kısmen katıldığını belirten toplam 96 öğrenci okul başarı durumunu 4 kişi çok iyi, 47 kişi iyi, 43 kişi orta, 1 kişi kötü, 1 kişi çok kötü olarak tanımlamıştır. Derslere katılmadığını işaretleyen toplam 24 öğrenci okul başarı durumunu 4 kişi çok iyi, 4 kişi iyi, 12 kişi orta, 3 kişi kötü, 1 kişi çok kötü olarak belirtmiştir.

Tablo 17. Okul Başarı Durumu İle Derslere Katılmama Nedenleri Arasındaki İlişki

Okul Başarı Durumu		Çok iyi	İyi	Orta	Kötü	Çok kötü	Toplam
Derslere Katılmama Nedenleri	Ders dinlemekten pek hoşlanmam	2	7	13	0	2	24
	Bazı öğretmenlerin ders anlatma tarzları bana hitap etmiyor	5	16	19	0	0	40
	Bazı ders konuları ilgimi çekmiyor	1	8	7	1	0	17
	Ders dinlerken canım sıkılıyor, uykum geliyor	2	16	18	3	0	39
	Aç iken ders dinleyemiyorum ve dersi anlayamıyorum	6	18	7	0	0	31
	Toplam	16	65	64	4	2	151

Derse katılmama nedeni sorusuna sadece derse katılmayanların işaretlemesi istendiği için 109 kişi bu soruyu işaretlememiştir. Bu nedenle bu soru 151 kişi üzerinden değerlendirilmiştir. Ders dinlemekten pek hoşlanmam cevabını veren toplam 24 öğrenciden 2 kişi okul başarı durumunun çok iyi, 7 kişi iyi, 13 kişi orta, 2 kişi çok kötü olduğunu belirtmiştir. Bazı öğretmenlerin ders anlatma tarzlarının kendilerine hitap etmediğini belirten toplam 40 öğrenciden 5 kişi okul başarı durumunu çok iyi, 16 kişi iyi, 19 kişi orta olduğunu ifade etmiştir. Bazı ders konularının ilgisini çekmediğini belirten toplam 17 öğrenci okul başarı durumlarını 1 kişi çok iyi, 8 kişi iyi, 7 kişi orta, 1 kişi kötü olarak belirtmiştir. Ders dinlerken canının sıkılıp uykusunun geldiğini ifade eden toplam 39 öğrenci okul başarı durumlarını 2 kişi çok iyi, 16 kişi iyi, 18 kişi orta, 3 kişi kötü olarak belirtmiştir. Aç iken ders dinleyemediğini ve anlayamadığını belirten toplam 31 öğrenci okul başarı durumlarını 6 kişi çok iyi, 18 kişi iyi, 7 kişi orta olarak belirtmiştir.

Öğrencilerin Geldiği Yerleşim Yeri İle Besin Tüketim Sıklığı Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılan öğrenciler farklı yerleşim yerlerinden gelmektedir. Geldikleri yerleşim yerlerine göre beslenme alışkanlıkları farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle ankette yer alan besin tüketim sıklığı testine verilen cevaplar ile öğrencilerin nasıl bir yerleşim yerinden geldikleri ve bunlar arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 18. Öğrencilerin Geldikleri Yerleşim Yerlerine Göre Bazı Gıdaların Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

	Büyükşehir		İl		İlçe		Köy		*F*	*P*	η^2
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*			
BTS Yoğurt	3,06	1,01	3,12	1,03	3,06	,966	2,95	,759	,130	,942	,002
BTS Peynir	3,26	1,12	3,33	1,23	3,17	1,13	3,25	,851	,178	,911	,002
BTS Sütlü tatlılar	2,77	,995	3,21	1,08	2,91	,931	2,80	1,11	2,06	,106	,026
BTS Tavuk eti	3,57	1,04	3,70	1,10	3,66	,940	3,90	,968	,657	,580	,008
BTS Balıketi	2,46	,994	2,12	,956	2,17	,782	2,05	,826	2,53	,058	,031
BTS Kırmızı et	3,10	1,00	2,91	1,15	2,98	,992	2,85	1,31	,562	,640	,007
BTS Saka-tatlar	1,90	1,07	1,65	1,09	1,58	,882	1,95	1,05	1,72	,164	,021
BTS Sucuk sosis	2,31	,968	2,60	,955	2,57	1,06	2,40	,940	1,40	,244	,017

Tablo 18. (devamı)

BTS Lahma-cun kebap	2,80	,909	2,84	1,02	2,78	1,05	2,60	,940	,295	,829	,004
BTS Tost pizza	2,96	1,03	3,30	,914	3,15	1,02	3,05	1,10	1,30	,276	,016
BTS Yumur-ta	3,29	1,10	3,47	1,24	3,18	1,14	3,75	1,16	1,48	,221	,018
BTS Bakla-giller	2,98	1,10	3,28	1,14	3,02	1,05	3,50	1,10	1,83	,143	,023
BTS Çerezler	2,79	1,03	3,47	1,10	3,09	,996	3,15	1,31	4,58	,004	,055
BTS Taze sebze	3,07	1,00	3,56	1,14	3,08	,989	3,30	1,08	2,65	,050	,033
BTS Pişmiş sebze	2,79	1,11	3,05	1,40	2,74	1,05	2,75	1,25	,706	,549	,009
BTS Taze meyve	3,26	,975	3,53	1,26	3,35	,975	3,20	1,06	,849	,468	,011
BTS Ekmek	3,46	1,15	3,58	1,24	3,71	1,04	3,70	1,13	,732	,534	,009
BTS Pilav makarna	3,70	1,04	3,63	1,18	3,77	,932	3,65	1,18	,178	,912	,002
BTS Simit	2,93	1,09	3,19	1,14	3,35	1,12	3,00	1,08	2,18	,091	,027
BTS Tereyağı	2,65	1,04	2,77	1,27	2,69	1,09	3,10	,968	,996	,395	,013
BTS Margarin	2,17	1,08	2,14	,990	1,83	,894	2,70	1,13	3,98	,009	,048
BTS Bal	2,46	,985	2,81	1,10	2,54	1,00	2,85	,933	1,86	,137	,023
BTS Reçel marmelat	2,36	,994	2,79	,989	2,28	,875	2,45	,826	2,85	,038	,035
BTS Pekmez	2,27	1,00	2,65	1,07	2,45	1,00	2,80	,768	2,61	,052	,032
BTS Zeytin	3,05	1,19	3,35	1,25	3,00	1,24	3,40	1,05	1,21	,308	,015
BTS Hamur tatlılar	2,75	,973	3,23	1,19	2,80	1,09	3,30	1,22	3,25	,023	,040
BTS Çikolata şeker	3,34	1,09	3,60	1,07	3,58	1,16	3,35	1,09	1,03	,379	,013
BTS Kuruyemiş	3,09	1,13	3,60	1,03	3,34	1,04	3,05	1,40	2,60	,053	,032

Yoğurt, peynir, sütlü tatlılar, tavuk eti, balık eti, kırmızı et, sakatatlar, sucuk ve sosis, lahmacun ve kebap, tost ve pizza, yumurta, baklagiller, pişmiş sebze, taze meyve, ekmek, pilav ve makarna, simit, tereyağı, bal, pekmez, zeytin, çikolata ve şeker, kuruyemiş besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık

istatistiksel olarak bulunmamaktadır (p>0,05). Taze sebze, çerez, margarin, reçel ve marmelat, hamurlu tatlılar besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatiksel olarak bulunmaktadır (p<0,05). Yoğurt, peynir, tavuk eti, kırmızı et, lahmacun ve kebap, pişmiş sebze, ekmek, pilav ve makarna etki büyüklüğü bakımından oldukça küçüktür (η^2<0,01).

Tablo 19. Öğrencilerin Geldikleri Yerleşim Yerlerine Göre Bazı İçeceklerin Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

	Büyükşehir		İl		İlçe		Köy		*F*	*P*	η^2
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*			
BTS Süt	2,84	1,18	3,00	1,20	2,85	1,12	2,70	1,08	,350	,789	,004
BTS Ayran	3,35	,993	3,58	1,01	3,32	1,03	3,55	0,83	,861	,462	,011
BTS Çay	3,96	1,10	3,98	1,14	3,77	1,14	3,95	1,28	,450	,717	,006
BTS Bitki çayı	2,82	1,17	2,65	1,23	2,32	1,06	2,10	1,29	3,83	,011	,046
BTS Taze meyve suyu	2,66	1,10	2,60	1,12	2,65	1,14	2,30	,923	,628	,598	,008
BTS Kahve	3,29	1,20	3,42	1,14	3,28	1,05	2,90	1,21	,930	,427	,012
BTS Kola gazoz	2,91	1,19	3,12	1,18	2,97	1,16	2,85	1,46	,361	,781	,005
BTS Mayalı alkollü içecekler	1,54	1,02	1,77	1,29	1,66	1,15	1,05	,224	2,23	,085	,028

Süt, ayran, çay, taze meyve suyu, kahve, kola ve gazoz, mayalı ve alkollü içecekler besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır (p>0,05). Bitki çayı besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır (p<0,05). Süt, çay, taze meyve suyu, kola ve gazoz etki büyüklüğü bakımından oldukça küçüktür (η^2<0,01).

Öğrencilerin Okul Başarı Durumları İle Besin Tüketim Sıklığı Arasındaki İlişki

Tablo 20.12 Öğrencilerin Okul Başarı Durumlarına Göre Bazı Gıdaların Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

	Çok İyi		İyi		Orta		Kötü		Çok Kötü		*F*	*P*	η^2
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*			
BTS Yoğurt	3,13	1,15	3,09	,870	3,04	1,05	2,75	,500	3,50	,707	,259	,904	,004
BTS Peynir	3,43	1,10	3,39	1,10	3,04	1,13	3,50	,577	3,50	,707	1,57	,182	,024
BTS Sütlü tatlılar	2,72	1,08	2,98	,960	2,85	1,04	2,75	,500	2,50	,707	,700	,593	,011
BTS Tavuk eti	3,68	1,14	3,72	,919	3,58	1,04	4,25	,957	3,50	,707	,602	,661	,009
BTS Balıketi	2,15	,955	2,46	,848	2,16	,958	2,50	1,00	2,00	1,41	1,78	,133	,027
BTS Kırmızı et	3,09	,996	3,22	1,04	2,88	1,10	3,00	,816	1,50	,707	2,49	,044	,038
BTS Saka-tatlar	1,62	,922	1,91	1,11	1,67	,943	2,00	,816	2,00	1,41	1,07	,373	,016
BTS Sucuk, sosis	2,40	1,06	2,50	,982	2,47	1,02	2,50	,577	2,50	,707	,077	,989	,001
BTS Lahmacun, kebap	2,55	,951	2,79	,956	3,03	,994	2,75	,500	2,50	,707	2,09	,083	,032
BTS Tost, pizza	3,06	1,09	3,13	1,01	3,12	1,02	2,75	,500	2,50	,707	,336	,853	,005
BTS Yumurta	3,38	1,17	3,47	1,17	3,22	1,09	3,25	,957	3,00	2,83	,684	,603	,011
BTS Baklagiller	3,11	1,05	3,20	1,07	2,92	1,17	3,25	,500	3,50	2,12	,892	,469	,014
BTS Çerezler	3,04	1,14	3,13	1,08	2,92	1,04	2,75	,500	3,50	2,12	,634	,639	,010
BTS Taze sebze	3,02	1,09	3,40	,986	3,04	1,04	3,00	,816	3,50	2,12	2,01	,094	,031
BTS Pişmiş sebze	2,77	1,24	2,95	1,13	2,76	1,13	2,25	,957	2,00	,000	,957	,432	,015
BTS Taze meyve	3,02	1,01	3,53	1,03	3,33	1,00	3,25	1,26	2,00	,000	3,09	,016	,046
BTS Ekmek	3,45	1,18	3,72	1,05	3,53	1,16	3,50	1,00	3,00	1,41	,779	,539	,012
BTS Pilav makarna	3,38	1,13	3,74	,988	3,88	1,01	3,25	,957	3,00	1,41	2,29	,061	,035
BTS Simit	3,00	1,00	3,26	1,06	3,05	1,24	2,50	,577	2,50	,707	1,13	,344	,017
BTS Tereyağı	2,72	1,06	2,79	1,12	2,81	1,18	2,50	,577	2,00	,000	,357	,839	,006

Tablo 20. (devamı)

BTS Margarin	2,11	1,09	2,18	1,06	2,08	1,04	1,75	,500	1,50	,707	,436	,782	,007
BTS Bal	2,60	,970	2,55	1,02	2,55	1,09	2,75	,500	2,50	,707	,054	,995	,001
BTS Reçel, marmelat	2,34	,962	2,47	1,00	2,40	,965	2,50	,577	2,50	,707	,191	,943	,003
BTS Pekmez	2,45	1,02	2,47	1,03	2,42	1,07	3,00	,816	2,50	,707	,312	,870	,005
BTS Zeytin	3,28	1,16	3,22	1,25	3,12	1,20	2,00	1,41	2,50	,707	1,27	,284	,019
BTS Hamur tatlılar	2,94	1,05	2,97	1,08	2,85	1,11	2,50	,577	3,00	1,41	,310	,871	,005
BTS Çikolata şeker	3,28	1,08	3,47	1,10	3,63	1,10	3,25	1,26	4,00	,000	,960	,430	,015
BTS Kuruyemiş	3,21	1,22	3,29	1,06	3,25	1,10	3,25	,957	1,50	,707	1,32	,264	,020

Yoğurt, peynir, sütlü tatlılar, tavuk eti, balıketi, sakatatlar, sucuk ve sosis, lahmacun ve kebap, tost ve pizza, yumurta, baklagiller, çerezler, taze sebze, pişmiş sebze, ekmek, pilav ve makarna, simit, tereyağı, margarin, bal, reçel ve marmelat, pekmez, zeytin, hamurlu tatlılar, çikolata ve şeker, kuruyemiş öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$). Kırmızı et ve taze meyve öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p<0,05$). Yoğurt, tavuk eti, sucuk ve sosis, tost ve pizza, çerez, tereyağı, margarin, bal, reçel ve marmelat, pekmez, hamurlu tatlılar etki büyüklüğü bakımından oldukça küçüktür ($\Pi^2<0,01$).

Tablo 21. Öğrencilerin Okul Başarı Durumlarına Göre Bazı İçeceklerin Besin Tüketim Sıklığı Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

	Çok iyi		İyi		Orta		Kötü		Çok kötü		*F*	*P*	Π^2
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*			
BTS Süt	2,85	1,29	3,09	1,07	2,67	1,13	3,25	1,26	2,50	2,12	1,95	,103	,030
BTS Ayran	3,32	,980	3,60	,893	3,30	1,12	3,25	,500	4,50	,707	2,05	,088	,031
BTS Çay	4,04	1,04	3,95	1,10	3,89	1,23	4,00	,000	4,00	,000	,145	,965	,002
BTS Bitki çayı	2,81	1,23	2,66	1,05	2,35	1,27	2,75	,957	3,50	,707	1,82	,125	,028
BTS Taze meyve suyu	2,62	1,24	2,76	1,06	2,54	1,10	2,00	,816	4,00	,000	1,61	,171	,025

Tablo 21. (devamı)

BTS Kahve	3,45	1,19	3,41	1,20	3,13	1,08	3,25	1,71	3,50	,707	,904	,462	,014
BTS Kola gazoz	2,70	1,18	3,00	1,18	3,10	1,27	4,00	,816	3,00	1,41	1,54	,190	,024
BTS Mayalı alkollü içecekler	1,53	1,16	1,44	,878	1,68	1,16	3,25	1,71	1,00	,000	3,43	,009	,051

Süt, ayran, çay, bitki çayı, taze meyve suyu, kahve, kola ve gazoz öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$). Mayalı ve alkollü içecekler öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p<0,05$). Çay etki büyüklüğü bakımından oldukça küçüktür ($\eta^2<0,01$).

Cinsiyet İle Aile Geliri Arasındaki İlişki

Cinsiyet ile aile geliri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını anlayabilmek için İndependent Samples T Testi (Bağımsız gruplar T testi) uygulanmıştır. T testinin uygulanabilmesi için öncelikle normal dağılım gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla normallik testi yapılmıştır.

Tablo 22. Aile Gelirinin Cinsiyete Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti

		Normallik Testi					
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Cinsiyet	Statistic	N	p	Statistic	N	p
Aile_geliri	Kadın	,265	171	,000	,864	171	,000
	Erkek	,240	89	,000	,850	89	,000

Tablo 22'te görüldüğü üzere her iki grubunda örneklem sayısı otuzdan yüksek olduğu için testin (kolmogoroy-smirnoy[a]) kısmına bakılması gerekmektedir. Her iki grupta da p değeri 0,000 olarak bulunmuş olup, $p<0,05$ olduğu için normal dağılım göstermemektedir. Ancak normallik analizinde p değerinin yanı sıra çarpıklık ve basıklık değerleri de önem arz etmektedir.

Tablo 23. Aile Gelirinin Cinsiyete Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti

		Descriptives	
	Cinsiyet		Statistic
Aile geliri	Kadın	Skewness	,288
		Kurtosis	-,826
	Erkek	Skewness	,009
		Kurtosis	-1,082

Tablo 23'e göre kadınlar için çarpıklık değeri (0,288), basıklık değeri (-0,826) iken erkekler için çarpıklık değeri (0,009), basıklık değeri (-1,082) olarak hesap edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin genel olarak (-1,5) ile (+1,5) arasında olmasıyla normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Hatta bazı kaynaklarda bu değerlerin (-2,0) ile (+2,0) aralığında olması da normal dağılım gösterdiği şeklinde kabul edilmektedir. Bu aralık değeri %95'lik güven aralığını ifade etmektedir ve bu aralığın dışında kalan kısım yani %5'lik kısım popülasyon dışında kalan grubu ifade etmektedir.

Basıklık değeri (-1,0) ile (+1,0) arasında olduğu zaman birçok istatistik amaç için mükemmel olarak kabul edilir. Fakat belirli uygulamalara bağlı olarak çoğu zaman (-2,0) ile (+2,0) arasındaki değerler de kabul edilebilir (George ve Mallery, 2010).

Sonuç olarak aile geliri verilerinin cinsiyete göre normal olarak dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Tablo 24. Aile Geliri Verilerinin Cinsiyete Göre Parametrik T-Testi (Independent Samples Test) Sonuçları

Vaiable	Kadın		Erkek		t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Aile geliri	2,42	,950	2,78	,914	-2,94	,004	,038

Parametrik t-testi tablosunda Levene'nin varyansların eşitliği testi (Levene's Test for Equality of Variances) kısmında p değeri (0,757) olarak hesaplanmış ve p>0,05 olduğu için varyansların eş dağıldığı yani homojen olduğu kabul edilmektedir. Ortalamaların eşitliği için t-testi (t-test for equality of means) sonuçlarında ise t = -2,94, p = 0,004 ve Cohen's d = 0,038 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızın hipotezleri ise;

H_0: Kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin aile gelirleri açısından anlamlı bir fark yoktur.

H_1: Kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin aile gelirleri açısından anlamlı bir fark vardır.

0,004<0,05 eşitsizliği sağlandığı için H_0 hipotezi reddedilmiştir. Yani 'kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin aile gelirleri açısından anlamlı bir fark vardır' hipotezi kabul edilmiştir.

Cohen's d değeri aralarında fark olmasını beklediğimiz gruplar arasındaki farkın büyüklüğünü gösteren istatistiksel bir değerdir. (Cohen, 1988) tarafından önerilen kriterlere göre Cohen's d değeri;

0,01 = Küçük etki

0,06 = Orta etki

0,14 = Büyük etki

0,01<0,038<0,14 olduğu için bağımsız gruplar t-testi sonucunda gruplar arasında küçük etkiden fazla ve orta etkiden az düzeyde etki değeri olan anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Cinsiyet İle Kişisel Gelir Arasındaki İlişki

T testinin uygulanabilmesi için öncelikle normal dağılım gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla normallik testi yapılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında normal dağılım göstermediği tespit edildiği için non-parametrik t- testi (Mann-Whitney U testi) uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezleri;

H_0: Kadın öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı fark yoktur.

H_1: Kadın öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark vardır.

Tablo 25. Kişisel Gelir Verilerinin Cinsiyete Göre Non-Parametrik T-Testi (Mann-Whitney U Testi)

					Non-parametrik t- testi	
	Kadın		Erkek		Z	p
Kişisel gelir	N	Ortalama sıra	N	Ortalama sıra		
	171	125,0	89	141,06	-2,993	,003

Tablo 25 incelendiğinde kadın öğrenciler ve erkek öğrenciler için hesaplanan sıralamaların ortalamasının farklı olduğu ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca p değeri 0,003<0,05 olduğu için H_0 hipotezi reddedilmiştir. Yani kadın öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Aile Gelirinin Beslenme Alışkanlığı Üzerindeki Etkisi

Aile geliri ile beslenme alışkanlığı arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılması öngörülmüştür. Ancak öncelikle grupların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi uygulanmıştır.

Tablo 26. Aile Gelirinin Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 1

		Normallik Testi					
	Beslenme alışkanlığı	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	N	p	Statistic	N	p
Aile geliri	Düzenli ve dengeli beslenirim	,264	124	,000	,853	124	,000
	Düzenli ve dengeli beslenmem	,249	136	,000	,871	136	,000

Tablo 26'te görüldüğü üzere her iki grubunda örneklem sayısı otuzdan yüksek olduğu için testin (kolmogoroy-smirnoy[a]) kısmına bakılması gerekmektedir. Her iki grupta da p değeri 0,000 olarak bulunmuş olup, $p<0,05$ olduğu için normal dağılım göstermemektedir. Ancak normallik analizinde p değerinin yanı sıra çarpıklık ve basıklık değerleri de önem arz etmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan katılımcıların 124'ü düzenli ve dengeli beslendiğini, 136'sı düzenli ve dengeli beslenmediğini belirtmiştir.

Tablo 27. Aile gelirinin Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 2

	Descriptives		
	Beslenme alışkanlığı		Statistic
Aile geliri	Düzenli ve dengeli beslenirim	Skewness	,154
		Kurtosis	-1,020
	Düzenli ve dengeli beslenmem	Skewness	,205
		Kurtosis	-,890

Tablo 27'e göre düzenli ve dengeli beslenen grup için çarpıklık değeri (0,154), basıklık değeri (-1,020) iken düzenli ve dengeli beslenmeyen grup için çarpıklık değeri (0,205), basıklık değeri (-0,890) olarak hesap edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin genel olarak (-1,5) ile (+1,5) arasında olmasıyla normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu nedenle aile geliri verilerinin beslenme alışkanlığına göre normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir.

Tablo 28. Aile Geliri Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Parametrik T-Testi (Independent Samples Test) Sonuçları

	Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler		Düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler		t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Aile geliri	2,63	,941	2,46	,957	1,47	,143	,017

Parametrik t-testi tablosunda Levene'nin varyansların eşitliği testi (Levene's Test for Equality of Variances) kısmında p değeri (0,976) olarak hesaplanmış ve p>0,05 olduğu için varyansların eş dağıldığı yani homojen olduğu kabul edilmektedir. Ortalamaların eşitliği için t-testi (t-test for equality of means) sonuçlarında ise t = 1,47, p = 0,143 ve Cohen's d = 0,017 olarak hesplanmıştır. Araştırmamızın hipotezleri ise;

H_0: Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin aile gelirleri açısından anlamlı bir fark yoktur.

H_1: Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin aile gelirleri açısından anlamlı bir fark vardır.

0,143<0,05 eşitsizliği sağlanmadığı için H_0 hipotezi kabul edilmiştir. Yani 'düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin aile gelirleri arasında anlamlı bir fark yoktur' hipotezi kabul edilmiştir.

Cohen's d değeri 0,017 olarak hesaplandığı için bağımsız gruplar t-testi sonucunda gruplar arasında küçük etki düzeyinde etki değeri olan anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Aile geliri ile beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 29'da gösterilmiştir.

Tablo 29. Aile Geliri Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Pearson Correlations Testi Sonuçları

		Beslenme alışkanlığı
Aile geliri	Pearson Correlation	-,091
	p	,143
	n	260

p>0,05 olduğu için aile geliri ile beslenme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Kişisel Gelirin Beslenme Alışkanlığı Üzerindeki Etkisi

Öncelikle grupların normal dağılım gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla normallik testi yapılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında normal dağılım göstermediği tespit edildiği için non-parametrik t- testi (Mann-Whitney U testi) uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezleri;

H_0: Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark yoktur.

H_1: Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark vardır.

Tablo 30. Kişisel Gelir Verilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Non-Parametrik T-Testi (Mann-Whitney U testi)

					Non-parametrik t- testi	
	Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler		Düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler		Z	p
Kişisel gelir	N	Ortalama sıra	N	Ortalama sıra		
	124	135,91	136	125,57	-2,030	,042

Tablo 30 incelendiğinde düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler için hesaplanan sıralamaların ortalamasının farklı olduğu, düzenli ve dengeli beslenen öğrencilerin düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca p değeri 0,042<0,05 olduğu için H_0 hipotezi reddedilmiştir. Yani düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel gelir ile beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Nonparametric Correlations analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31. Kişisel Gelir Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Nonparametric Correlations Testi Sonuçları

		Beslenme alışkanlığı
Kişisel gelir	Correlation Coefficient	,126*
	p	,042
	n	260

Note. *. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Kişisel gelir ile beslenme alışkanlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani kişisel gelir arttıkça beslenme alışkanlığı da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmaktadır.

Beslenme Alışkanlığının Okul Başarı Durumuna Etkisi

Beslenme alışkanlığının okul başarı durumuna etkisi olup olmadığını anlayabilmek için İndependent Samples T Testi (Bağımsız Gruplar T Testi) uygulanmıştır. T testinin uygulanabilmesi için öncelikle normal dağılım gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla normallik testi yapılmıştır.

Tablo 32. Okul Başarı Durumunun Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 1

		Normallik Testi					
	Beslenme alışkanlığı	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	N	p	Statistic	N	p
Okul başarı durumu	Düzenli ve dengeli beslenirim	,272	124	,000	,817	124	,000
	Düzenli ve dengeli beslenmem	,241	136	,000	,852	136	,000

Tablo 32'de görüldüğü üzere her iki grubunda örneklem sayısı otuzdan yüksek olduğu için testin (kolmogoroy-smirnoy[a]) kısmına bakılması gerekmektedir. Her iki grupta da p değeri 0,000 olarak bulunmuş olup, p<0,05 olduğu için normal dağılım göstermediği görülmektedir. Ancak normallik analizinde p değerinin yanı sıra çarpıklık ve basıklık değerleri de önem arz etmektedir.

Tablo 33. Okul Başarı Durumunun Beslenme Alışkanlığına Göre Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Tespiti 2

	Descriptives		
	Beslenme alışkanlığı		Statistic
Okul başarı durumu	Düzenli ve dengeli beslenirim	Skewness	,299
		Kurtosis	,670
	Düzenli ve dengeli beslenmem	Skewness	,023
		Kurtosis	-,196

Tablo 33'e göre düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler için çarpıklık değeri (0,299), basıklık değeri (0,670) iken düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler için çarpıklık değeri (0,023), basıklık değeri (-,196) olarak hesap edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin genel olarak (-1,5) ile (+1,5) arasında olmasıyla normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Hatta bazı kaynaklarda bu değerlerin (-2,0) ile (+2,0) aralığında olması da normal dağılım gösterdiği

şeklinde kabul edilmektedir. Bu aralık değeri %95'lik güven aralığını ifade etmektedir ve bu aralığın dışında kalan kısım yani %5'lik kısım popülasyon dışında kalan grubu ifade etmektedir.

Sonuç olarak okul başarı durumunun beslenme alışkanlığına göre normal olarak dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Tablo 34. Okul Başarı Durumu Verilerinin Beslenme Alışkanlığına Göre Parametrik T-Testi (Independent Samples Test) Sonuçları

Vaiable	Düzenli ve dengeli beslenirim		Düzenli ve dengeli beslenmem		t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Okul başarı durumu	2,13	,732	2,31	,821	-1,866	,063	,023

Parametrik t-testi tablosunda Levene'nin varyansların eşitliği testi (Levene's Test for Equality of Variances) kısmında p değeri (0,010) olarak hesaplanmış ve $p<0,05$ olduğu için varyansların eş dağılmadığı yani homojen olmadığı kabul edilmektedir. Ortalamaların eşitliği için t-testi (t-test for equality of means) sonuçlarında ise t = -1,866, p = 0,063 ve Cohen's d = 0,023 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızın hipotezleri ise;

H_0: Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında okul başarı durumları açısından anlamlı bir fark yoktur.

H_1: Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında okul başarı durumları açısından anlamlı bir fark vardır.

$0,063>0,05$ eşitsizliği sağlandığı için H_0 hipotezi kabul edilmiştir. Yani 'Düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında okul başarı durumları açısından anlamlı bir fark yoktur.' hipotezi kabul edilmiştir.

Cohen's d değeri aralarında fark olmasını beklediğimiz gruplar arasındaki farkın büyüklüğünü gösteren istatistiksel bir değer olup 0,023 olarak bulunmuştur. Yani bağımsız gruplar t-testi sonucunda gruplar arasında küçük düzeyde etki değeri olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anket çalışması Atatürk Üniversitesi bünyesinde eğitim gören 260 öğrenciye uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 171'i kadın, 89'u erkek olup %65,8 ile kadın katılımcılar çoğunluğu oluşturmaktadır. Katılımcıların %91,2'sini oluşturan büyük bir bölümü 19-25 yaş aralığındadır. Anket teklifimizi geri çevirmeyip anket dolduran öğrencilerin %32,7 oran ile Eğitim Fakültesi öğrencileri ilk sırada yer alırken Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu öğrencileri ise %15,4 oranla ikinci sırada yer almaktadır. Bu durum bu iki fakültede öğrenim gören öğrencilerin akademik çalışmalara daha fazla önem verdiğini ve daha sabırlı olduklarını göstermektedir. Katılımcı öğrencilerin okudukları sınıf %33,5 ile ilk sırada 2. sınıf öğrencileri, %23,8 ile ikinci sırada 1. sınıf öğrencileri, %21,9 ile üçüncü sırada 3. sınıf öğrencileri ve %16,5 ile dördüncü sırada 4. sınıf öğrencileri yer almaktadır. Hazırlık sınıfı, 5. sınıf, 6. sınıf ve yüksek lisans öğrencilerinin anketimize katılım oranları oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrencilerin %43,1 oranla ilk sırada büyükşehirden gelen, %25,0 oranla ikinci sırada ilçeden gelen, %16,5 oranla üçüncü sırada ilden gelen, %7,7 oranla dördüncü sırada köyden gelen ve %7,7 oran ile Erzurum ilinde ikamet eden öğrencilerden oluştuğu tespit edilmiştir. Tablo 19 ile tablo 20'de öğrencilerin geldikleri yerleşim yeri ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişki gösterilmiştir. Yoğurt, peynir, sütlü tatlılar, tavuk eti, balıketi, kırmızı et, sakatatlar, sucuk ve sosis, lahmacun ve kebap, tost ve pizza, yumurta, baklagiller, pişmiş sebze, taze meyve, ekmek, pilav ve makarna, simit, tereyağı, bal, pekmez, zeytin, çikolata ve şeker, kuruyemiş besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmadığı tespit edilmiştir. Taze sebze, çerez, margarin, reçel ve marmelat, hamurlu tatlılar besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatiksel olarak bulunduğu tespit edilmiştir. Süt, ayran, çay, taze meyve suyu, kahve, kola ve gazoz, mayalı ve alkollü içecekler besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmadığı tespit edilmiştir. Bitki çayı besin tüketim sıklığı bakımından öğrencilerin geldikleri yerleşim yerleri açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunduğu belirlenmiştir.

Katılımcı öğrencilerin %86,2'si yurtta, %8,5'i ailesi ile birlikte, %4,6'sı arkadaşı ile birlikte ev tutarak, %0,8'i ise apart ta kaldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin çok büyük bir bölümünün ailesinden uzakta öğrenim görmesi beslenme sorununu ortaya çıkarmaktadır.

Ankete katılan öğrencilerin %77,3'ü annesinin çalışmadığını belirtirken, %6,9'u memur, %7,3'ü işçi, %5,4'ü serbest meslek, %3,1'i emekli olduğunu belirtmiştir. Anne eğitim durumu ise %40,4'ü ilkokul, %27,3'ü ortaokul, %23,5'i lise ve dengi, %8,8'i yüksekokul ve üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %2,7'si babasının çalışmadığını belirtirken %22,7'si memur, %20,4'ü işçi, %28,1'i serbest meslek, %26,2'si emekli olduğunu ifade etmiştir. Baba eğitim durumu ise %23,5 ilkokul, %25,4 ortaokul, %28,8 lise ve dengi, %22,3 yüksekokul ve üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Annelerin büyük bir çoğunluğu çalışmazken babaların ise büyük bir çoğunluğunun çalıştığı tespit edilmiştir. Anne ve baba eğitim durumları ile mesleki durumları öğrencilerin beslenme alışkanlığı üzerinde etkili olmaktadır.

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin %12,3'ünün aile geliri 10.000 TL ve altı, %41,9'unun 10.000 TL-25.000 TL, %25,4'ünün 25.000 TL-40.000 TL, %20,4'ünün 40.000 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Aile gelirinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Ankete katılan öğrencilerin %9,2'si çalıştığını, %90,8'i çalışmadığını belirtmiştir. Öğrenciler kişisel gelirlerini ise %88,8'i 10.000 TL ve altı, %8,8'i 10.000 TL-25.000 TL, %0,8'i 25.000 TL-40.000 TL, %1,5'u 40.000 TL ve üzeri olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin çok büyük bir bölümünün kişisel gelirinin oldukça düşük olduğu görülmektedir.

Aile gelirinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş olup sonuçlar tablo 24'te gösterilmiştir. Sonuç olarak kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin aile gelirleri açısından aralarında anlamlı bir istatistiksel fark olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel gelirin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş olup sonuçlar tablo 25'te gösterilmiştir. Sonuç olarak kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Aile gelirinin beslenme alışkanlığı üzerinde bir etkisi olup olmadığı incelenmiş ve sonuçlar tablo 28'de gösterilmiştir. Sonuç olarak düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrencilerin aile gelirleri arasında anlamlı bir istatistiksel fark olmadığı tespit edilmiştir.

Kişisel gelirin beslenme alışkanlığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonuçlar tablo 30 ile tablo 31'de gösterilmiştir. Sonuç olarak düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında kişisel gelirleri bakımından anlamlı bir istatistiksel fark olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin BKİ değerlerinin tespit edilmesi amacıyla ankette boy ve kilo sorularına yer verilmiştir. Alınan cevaplar neticesinde katılımcıların BKİ değerleri hesaplanmıştır.

Sonuçlar tablo 4' te gösterilmiş olup katılımcıların %9,2'si zayıf, %65,4'ü normal kilolu, %19,6'sı kilolu, %5,8'i obez olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar içerisinde en düşük BKİ değeri 16,53 iken en yüksek BKİ değeri 39,11 olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara bakıldığında zayıf, kilolu ve obez kategorilerinde olan toplam 90 kişi (%34,6) olduğu tespit edilmiştir.

BKİ değerleri öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenemedikleri konusunda fikir vermektedir. Obezite BKİ>30 olarak tanımlanmasına rağmen, sağlık riskinde artma BKİ>25 olduğunda görülmektedir. BKİ>40 durumu ciddi bir hastalıktır ve hastalar çoğunlukla 60 yıldan az yaşarlar. Yaşam beklentisi açısından ideal BKİ 20 ile 22 arasındadır. Obezite ölçüsü olarak BKİ kullanımı tüm dünyada kabul edilmiş olup umulan yaşam ömrü ve obeziteye bağlı komplikasyonlar için bir gösterge gibi kullanılmaktadır (Aygün, 2014).

Katılımcıların %47,7'si düzenli ve dengeli beslendiğini, %52,3'ü düzenli ve dengeli beslenmediğini ifade etmiştir. %33,1 oranında katılımcı ana öğün atlamadığını, %28,5 sabah kahvaltısı ana öğününü atladığını, %33,5 öğle yemeği ana öğününü atladığını, %5 akşam yemeği ana öğününü atladığını belirtmiştir. Katılımcılar sabah kahvaltısını %8,8'i evde, %84,6'sı yurtta, %1,2'si lokanta ve restoranda, %5,4'ü diğer seçenekte yaptığını belirtmiştir. Sabah kahvaltısında %65,4'ü çay, peynir, zeytin, yumurta vb. , %26,9'u çay, poğaça, tost, simit vb. , %2,7'si sadece içecek (süt, çay, su, meyve suyu), %1,2'si süt ile birlikte tahıl gevreği, %0,8'i meyve ve salata, %3'ü diğer seçeneği tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcılar öğle yemeğini %0,8'i evde, %3,5'i yurtta, %87,3'ü Atatürk Üniversitesi yemekhanesinde, %3,1'i lokanta ve restoranda, %5,4'ü diğer seçeneğinde yediği tespit edilmiştir. Öğle yemeğinde %84,2 tabldot türü, %4,2 fastfood, %1,5 hazır gıda, %5,8 kebap, döner, lahmacun vb. , %0,8 sandviç, simit, poğaça vb. , %3,5 diğer seçeneğini tükettiği tespit edilmiştir. Katılımcılar akşam yemeğini %8,5 evde, %73,1 yurtta, %3,1 Atatürk Üniversitesi yemekhanesinde, %8,8 lokanta ve restoranda, %6,5 diğer seçeneğinde yediği tespit edilmiştir. Akşam yemeğinde ise %67,3 tabldot türü, %3,5 salata türü, %9,6 fastfood, %2,7 hazır gıda, %14,2 kebap, döner, lahmacun vb. , %0,4 meyve, %2,3 diğer seçeneğini tükettiği belirlenmiştir.

Katılımcıların %26,5'inin takviye edici ürün kullandığı, %27,3'ünün bazen kullandığı, %46,2'sinin kullanmadığı belirlenmiştir. Katılımcılardan 8 kişi balık yağı, 123 kişi vitamin, 4 kişi mineral, 3 kişi diğer seçeneğini kullandığı tespit edilmiştir. Takviye edici ürün kullanım oranı vitaminlerde oldukça fazla olması öğrencilerin vitamin içeriği yönünden eksik besinlerle beslendiklerini göstermektedir. Bu durum ise meyve ve sebze tüketimlerinin az olduğunu göstermektedir.

Atatürk Üniversitesi yemekhanesini ankete katılan öğrencilerin %93,1'i öğle yemeğinde, %5,8'i akşam yemeğinde, %1,2'si hem öğle hem akşam yemeğinde tercih ettiği

tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin %51,2'si ucuz olduğu, %6,5'i kaliteli olduğu, %18,8'i hem ucuz hem kaliteli olduğu, %23,5'i okula yakın mesafede olduğu için tercih ettiğini belirtmiştir. Atatürk Üniversitesi yemekhanesi öğle yemeği için memnuniyet oranı olarak katılımcıların %41,9'u kısmen, %32,3'ü evet, %25,8'i hayır cevabını verdiği tespit edilmiştir. Akşam yemeği memnuniyet oranı ise %41,2 kısmen, %26,9 evet, %31,9 hayır olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramı hakkındaki düşünceleri tablo 7'de gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin %84,6'sı bol bol meyve, sebze tüketmek, %79,2'si su tüketimini artırmak, %76,2 si doğal besinler tüketmek, %73,8'dengeli ve çeşitli beslenmek, %62,7'si fastfood tüketmemek, %59,6'sı yağlı ürünleri az tüketmek, %59,2'si ev yapımı ürünler kullanmak, %58,5'i sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek, %55,4'ü şekerli gıda tüketmemek, %54,6'sı hazır gıda tüketmemek, %54,2'si gazlı içecekleri azaltmak, %50,0'ı balık tüketimini artırmak, %49,2'si daha az unlu mamuller tüketmek, %46,9'u doymuş yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimini azaltmak, %41,5'i günlük kalori takibi yapmak, %34,2'si tam tahıllı gıdaların tüketimini artırmak, %32,7'si nohut, mercimek, fasulye vb. gıda tüketimini artırmak, %30,8'i çay ve kahve tüketimini azaltmak, %30,4'ü baharat kullanımını azaltmak, %16,2'si kırmızı et tüketimini azaltmak sağlıklı beslenme kavramıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %16,5'inin sağlıklı beslendiğini düşündüğü, %40'ının kısmen sağlıklı beslendiğini düşündüğü ve %43,5'inin ise sağlıklı beslenmediğini düşündüğü tespit edilmiştir.

Öğrencilerin hangi besinleri hangi sıklıkta tükettiğini belirlemek amacı ile besin tüketim sıklığı testi uygulanmıştır. Araştırma verileri tablo 9'da gösterilmiş olup; %54,6 oranı ile sakatat en yüksek hiçbir zaman tüketilmeyen yiyecek olduğu, %72,3 ile mayalı ve alkollü içecekler en yüksek hiçbir zaman tüketilmeyen içecek olduğu tespit edilmiştir. Balıketi %42,7 oranı ile en yüksek nadiren tüketilen yiyecek iken, %36,9 ile taze meyve suyu en yüksek nadiren tüketilen içecek olduğu belirlenmiştir. Yoğurt %42,3 oranı ile en yüksek bazen tüketilen yiyecek olduğu, ayran %37,3 oran ile en yüksek bazen tüketilen içecek olduğu tespit edilmiştir. Tavuk eti %35,8 oranı ile en yüksek sık tüketilen yiyecek olduğu, ayranın %30,0 oran ile en yüksek sık tüketilen içecek olduğu tespit edilmiştir. Pilav ve makarna %25,4 oranı ile en yüksek çok sık tüketilen yiyecek olduğu, çay ise %41,9 oran ile en yüksek çok sık tüketilen içecek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin yeme tutumlarının belirlenmesi amacıyla yeme tutum testi uygulanmıştır. Test sonuçları tablo 10'da gösterilmiş olup 'Şişman olmaktan çok korkarım.' sorusuna %19,6 her zaman, %8,5 çok sık, %15,4 sık sık, %21,2 bazen, %12,3 nadiren, %23,1 hiçbir zaman olarak cevap verdiği tespit edilmiştir. 'Aç olduğum halde yemek yemekten kaçınırım.' sorusuna %1,5 her zaman, %4,2 çok sık, %8,5 sık sık, %28,5 bazen, %20,8 nadiren, %36,5 hiçbir zaman

olarak cevap verdiği, ‘Her an kendimi yemek yemeği düşünürken bulurum.’ sorusuna %10,0 her zaman, %6,9 çok sık, %10,8 sık sık, %23,8 bazen, %24,2 nadiren, %24,2 hiçbir zaman cevabını verdiği tespit edilmiştir. ‘Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur.’ sorusuna %5,8 her zaman, %7,7 çok sık, %13,8 sık sık, %23,8 bazen, %20,0 nadiren, %28,8 hiçbir zaman cevabını verdiği, ‘Yiyeceklerimi küçük küçük parçalara bölerim.’ sorusuna %5,4 her zaman, %6,2 çok sık, %18,1 sık sık, %32,7 bazen, %16,5 nadiren, %21,2 hiçbir zaman cevabını verdiği, ‘Yediğim besinlerin kalori içeriklerini bilirim.’ sorusuna %5,8 her zaman, %5,0 çok sık, %10,4 sık sık, %22,7 bazen, %20,0 nadiren, %36,2 hiçbir zaman cevabını verdiği belirlenmiştir. ‘Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek karbonhidratlı yiyeceklerden kaçınırım.’ sorusuna %2,3 her zaman, %4,2 çok sık, %8,8 sık sık, %25,4 bazen, %23,1 nadiren, %36,2 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Ailem daha fazla yememi bekler.’ sorusuna %16,2 her zaman, %6,2 çok sık, %14,6 sık sık, %23,1 bazen, %16,2 nadiren, %23,8 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemek yedikten sonra kusarım.’ sorusuna %2,7 her zaman, %2,3 çok sık, %3,8 sık sık, %11,9 bazen, %11,2 nadiren, %68,1 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.’ sorusuna %5,4 her zaman, %3,5 çok sık, %8,8 sık sık, %10,4 bazen, %11,9 nadiren, %60 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.’ sorusuna %8,1 her zaman, %5,4 çok sık, %6,9 sık sık, %15,4 bazen, %12,3 nadiren, %51,9 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.’ sorusuna %8,1 her zaman, %3,5 çok sık, %11,2 sık sık, %16,2 bazen, %15,8 nadiren, %45,4 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Başkaları zayıf olduğumu düşünür.’ sorusuna %13,8 her zaman, %10,0 çok sık, %13,1 sık sık, %23,8 bazen, %19,6 nadiren, %19,6 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Şişman olduğum (vücudumda yağ toplandığı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.’ sorusuna %7,7 her zaman, %6,5 çok sık, %10,0 sık sık, %19,6 bazen, %20,4 nadiren, %35,8 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemeklerimi bitirmem başkalarından daha uzun sürer.’ sorusuna %8,5 her zaman, %7,7 çok sık, %16,2 sık sık, %24,6 bazen, %18,5 nadiren, %24,6 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.’ sorusuna %5,4 her zaman, %3,8 çok sık, %11,2 sık sık, %32,7 bazen, %21,9 nadiren, %25,0 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Diyet (perhiz) ürünleri tüketmek daha cazip gelir.’ sorusuna %4,2 her zaman, %4,6 çok sık, %6,9 sık sık, %21,2 bazen, %21,5 nadiren, %41,5 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yiyeceklerin hayatımı kontrol ettiğini düşünüyorum.’ sorusuna %11,5 her zaman, %5,4 çok sık, %14,6 sık sık, %21,5 bazen, %20,4 nadiren, %26,5 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yediğim yiyecekler benim kontrolüm altındadır.’ sorusuna %15,4 her zaman, %7,3 çok sık, %25,0 sık sık, %28,8 bazen, %14,6 nadiren, %8,8 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Yemek yemem konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.’ sorusuna %6,9 her zaman, %6,9 çok sık, %10,4 sık sık, %16,9 bazen, %21,2 nadiren, %37,7 hiçbir zaman cevabını vermiştir. ‘Ne yemem gerektiği üzerinde

çok düşünürüm ve zaman harcarım.' sorusuna %7,7 her zaman, %9,2 çok sık, %11,5 sık sık, %22,7 bazen, %21,9 nadiren, %26,9 hiçbir zaman cevabı verilmiştir. 'Tatlı yedikten sonra kendimi rahatsız hissederim.' sorusuna %5,0 her zaman, %3,1 çok sık, %11,2 sık sık, %15,8 bazen, %22,3 nadiren, %42,7 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Diyet (perhiz) yapmaya çalışırım.' sorusuna %5,8 her zaman, %6,9 çok sık, %11,2 sık sık, %19,6 bazen, %16,9 nadiren, %39,6 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Midemin boş olmasından hoşlanırım.' sorusuna %5,0 her zaman, %6,5 çok sık, %8,8 sık sık, %18,5 bazen, %18,8 nadiren, %42,3 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.' sorusuna %1,9 her zaman, %5,8 çok sık, %3,5 sık sık, %12,3 bazen, %13,5 nadiren, %63,1 hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Yeni çıkmış yüksek kalorili yiyecekleri denemekten çok hoşlanırım.' sorusuna %7,7 her zaman, %5,8 çok sık, %9,2 sık sık, %23,1 bazen, %26,5 nadiren, %27,7 hiçbir zaman cevabını verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 11'de öğrencilerin sigara kullanım durumu ile ilgili veriler gösterilmiş olup %22,3'ünün sigara kullandığı, %77,7'sinin ise sigara kullanmadığını tespit edilmiştir. Sigara kullananların ise %6,9'u her gün (1-5 adet), %13,1'i her gün (5 ve fazlası), %1,2'si haftada birkaç gün, %4,2'si çok nadir kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 12'te öğrencilerin gıda kaynaklı ve herhangi bir sağlık sorunları olup olmadığı ile ilgili veriler gösterilmiştir. Öğrencilerin %15,4'ünün teşhisi konulmuş sağlık sorunu olduğu, %84,6'sının olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %5,8'inin teşhisi konulmuş gıda kaynaklı sağlık sorunu olduğu, %94,2'sinin ise olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin okul başarı durumları olarak %18,1 çok iyi, %44,6 iyi, %35,0 orta, %1,5 kötü ve %0,8 çok kötü olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin %53,8'inin derslere aktif bir şekilde katıldığı, %36,9'unun derslere kısmen katıldığı, %9,2'sinin derslere katılmadığı tespit edilmiştir. Derslere kısmen katılan ve katılmayan öğrencilere derslere neden katılmadıkları sorulmuştur. Derslere kısmen katılan ve katılmayan 151 kişinin %15,9'unun ders dinlemekten pek hoşlanmadığı, %26,5'inin bazı öğretmenlerin ders anlatma tarzlarının kendilerine hitap etmediği, %11,3'ünün bazı ders konularının ilgilerini çekmediği, %25,8'inin ders dinlerken canının sıkılıp uykusunun geldiği, %20,5'i aç iken ders dinleyemediği ve anlayamadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %75,0'inin dersi dinlediği halde anlamadığı, %25,0'inin dersi anladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %3,5'u dersi dinlediği halde anlamadığı için herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurduğu, %96,5'i sağlık kuruluşuna başvurmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin beslenme alışkanlığı ile okul başarı durumları arasında bir ilişki olduğunu kısmen düşünen %31,9, düşünen %49,6, düşünmeyen %18,5 oranında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %31,9'unun günlük ve düzenli olarak ders çalıştığı, %60,8'inin sadece sınav zamanlarında ders

çalıştığı, %7,3'ünün ders çalışmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin okul arkadaşları ile olan iletişimleri %26,2'si çok iyi, %43,1'i iyi, %25,4'ü orta, %4,2'si kötü, %1,2'si çok kötü olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %34,2'sinin okul arkadaşları ile olan iletişimlerinin okul başarılarına herhangi bir etkisi olduğunu düşünmediği, %17,3'ünün bazı arkadaşları ile olan ilişkisinin okul başarısını olumsuz etkilediği, %48,5'inin bazı arkadaşları ile olan ilişkisinin okul başarısını olumlu etkilediği tespit edilmiştir.

Okul başarı durumu çok iyi olan 47 öğrencinin 32'si (%68,0) kadın ve 15'i (%32,0) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumu iyi olan 116 öğrencinin 79'u (%68,1) kadın ve 37'si (%31,9) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumu orta olan 91 öğrencinin 58'i (%63,7) kadın ve 33'ü (%36,3) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumu kötü olan 4 öğrencinin 4'ünün (%100) erkek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumu çok kötü olan 2 öğrencinin 2'si (%100) kadın olduğu tespit edilmiştir.

Hazırlık sınıfında okuyan 3 öğrencinin 1'inin okul başarı durumu iyi, 2'sinin orta olduğu tespit edilmiştir. Birinci sınıfta okuyan 62 öğrencinin 8'inin başarı durumu çok iyi, 28'inin iyi, 24'ünün orta, 1'inin kötü, 1'inin çok kötü olduğu tespit edilmiştir. İkinci sınıfta okuyan 87 öğrencinin okul başarı durumu 12'sinin çok iyi, 38'inin iyi, 36'sının orta, 1'inin çok kötü olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü sınıfta okuyan 57 öğrencinin okul başarı durumu 5'inin çok iyi, 33'ünün iyi, 17'sinin orta, 2'sinin kötü olduğu tespit edilmiştir. Dördüncü sınıfta okuyan 43 öğrencinin okul başarı durumu 17'sinin çok iyi, 13'ünün iyi, 12'sinin orta, 1'inin kötü olduğu tespit edilmiştir. Beşinci sınıfta okuyan 2 öğrencinin okul başarı durumu 1'inin çok iyi, 1'inin iyi olduğu tespit edilmiştir. Altıncı sınıfta okuyan 1 öğrencinin okul başarı durumunun iyi olduğu tespit edilmiştir. Yüksek lisans okuyan 5 öğrencinin okul başarı durumu 4'ünün çok iyi, 1'inin iyi olduğu tespit edilmiştir.

Derslere aktif olarak katılan 140 öğrencinin okul başarı durumu 39'unun çok iyi, 65'inin iyi, 36'sının orta olduğu tespit edilmiştir. Derslere kısmen katılan 96 öğrencinin okul başarı durumu 4'ünün çok iyi, 47'sinin iyi, 43'ünün orta, 1'inin kötü, 1'inin çok kötü olduğu tespit edilmiştir. Derslere katılmayan 24 öğrencinin okul başarı durumu 4'ünün çok iyi, 4'ünün iyi, 12'sinin orta, 3'ünün kötü, 1'inin çok kötü olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilere derse katılmama nedenleri sorulmuştur. Bu soruya sadece derse katılmayan 151 öğrenci cevap vermiştir. Ders dinlemekten pek hoşlanmayan 24 öğrenciden 2'sinin okul başarı durumunun çok iyi, 7'sinin iyi, 13'ünün orta, 2'sinin çok kötü olduğu tespit edilmiştir. Bazı öğretmenlerin ders anlatma tarzlarının kendilerine hitap etmeyen 40 öğrenciden 5'inin okul başarı durumu çok iyi, 16'sının iyi, 19'unun orta olduğu tespit edilmiştir. Bazı ders konularının ilgisini çekmeyen 17 öğrenciden okul başarı durumları 1'inin çok iyi, 8'inin iyi,

7’sinin orta, 1’inin kötü olduğu tespit edilmiştir. Ders dinlerken canının sıkılıp uykusu gelen 39 öğrenciden okul başarı durumları 2’sinin çok iyi, 16’sının iyi, 18’inin orta, 3’ünün kötü olduğu tespit edilmiştir. Aç iken ders dinleyemeyen ve anlayamayan 31 öğrenciden okul başarı durumları 6’sının çok iyi, 18’inin iyi, 7’sinin orta olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin okul başarı durumlarına göre besin tüketim sıklıkları tablo 20’de gösterilmiş olup yoğurt, peynir, sütlü tatlılar, tavuk eti, balıketi, sakatatlar, sucuk ve sosis, lahmacun ve kebap, tost ve pizza, yumurta, baklagiller, çerezler, taze sebze, pişmiş sebze, ekmek, pilav ve makarna, simit, tereyağı, margarin, bal, reçel ve marmelat, pekmez, zeytin, hamurlu tatlılar, çikolata ve şeker, kuruyemiş öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmadığı tespit edilmiştir. Kırmızı et ve taze meyve ise öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunduğu tespit edilmiştir. Yoğurt, tavuk eti, sucuk ve sosis, tost ve pizza, çerez, tereyağı, margarin, bal, reçel ve marmelat, pekmez, hamurlu tatlıların etki büyüklüğünün oldukça küçük olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin okul başarı durumlarına göre bazı içeceklerin tüketim sıklıkları tablo 21’de gösterilmiş olup süt, ayran, çay, bitki çayı, taze meyve suyu, kahve, kola ve gazoz öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmadığı tespit edilmiştir. Mayalı ve alkollü içeceklerin öğrencilerin okul başarı durumları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunduğu tespit edilmiştir. Çayın etki büyüklüğünün oldukça küçük olduğu belirlenmiştir.

Beslenme alışkanlığının okul başarı durumuna herhangi bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacı ile parametrik t-testi uygulanmıştır. Tablo 34’te gösterilen veriler incelendiğinde düzenli ve dengeli beslenen öğrenciler ile düzenli ve dengeli beslenmeyen öğrenciler arasında okul başarı durumları açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalar öğrencilerin besin tercihlerinde; yiyeceklerin hazırlanmasının kolay olması, uygun fiyatlı olması ve lezzetli olması gibi etkenlerin belirleyici olduğunu göstermektedir (Driskell ve ark., 2005). Çabucak hazırlanabilen ve fiyat olarak ucuz olması, öğrencileri çoğunlukla fast food tüketimine yöneltmektedir. Fast food ve hazır gıdaların tüketiminin artması sağlıksız bir beslenme modeli oluşturmaktadır (Topbaş ve ark., 2019).

Yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin maddi imkânsızlıklar, zaman kısıtlılığı, gıdaya ulaşım sıkıntısı vb. nedenlerle yeterli ve dengeli beslenemediklerini ortaya koymaktadır. Düzenli ve dengeli beslenen öğrencilerin fiziksel ve ruhsal sağlık durumları daha iyi durumda olabileceği gibi okul başarı durumları da aynı oranda artacaktır. Bu gıdaların insan vücuduna hangi miktarlarda alındığı en önemli hususlardan biridir. Bazı gıdaların olması gerekenden fazla

tüketilmesi bazı gıdaların ise çok az ya da hiç tüketilmemesi sağlık açısından kötü sonuçlar doğuracaktır.

Üniversiteye başlayan öğrencilerin ailelerinden ayrılıp başka bir yerleşim yerinde yaşamaları onların karar verme mekanizmalarını etkilemektedir. Bunun sonucu olarak bireylerin besin tercihleri ve beslenme alışkanlıkları da kolayca değişebilir ve bu değişimler kalıcı olabilir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019). Üniversite öğrencilerinin yeni ortama uyum sağlama çabaları, hayatlarının geri kalan kısmında da önemlidir. Çünkü beslenme alışkanlıklarındaki değişimler üniversite eğitimini tamamladıktan sonrada devam edecektir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimler ömrünü sağlıklı bir şekilde sürdürme bakımından oldukça önemlidir. Bu sebeple üniversiteli öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde birçok çalışma yapılarak öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Bu gibi araştırmaların gerçekleştirilmesi, konuyla ilgili güncel verilerin tutulması ve tartışmaların yapılması, bu araştırmaların önemini ortaya koymaktadır (Işkın, 2016).

Gelecekteki kariyer başarısı üniversite eğitimi döneminde daha yüksek akademik performans ile ilişkilendirilmektedir. Gelecekteki gelir düzeyinin durumunu ise üniversite eğitimi dönemindeki akademik başarı etkiler. İnsanların beslenme bilinci ve sağlıklı gıdalara ulaşılabilirlik durumu gelir durumları arttıkça artmaktadır. Bu sebeple üniversite yılları akademik başarı etkenlerinin belirlenmesi açısından oldukça önemlidir. Özellikle üniversite yıllarının ilk zamanları, öğrencilerin hayat standartlarında değişimler geçirdiği bir dönemdir. Aynı zamanda düzenli ve dengeli beslenmenin öğrencilerin derse olan ilgisini, dikkatini ve akademik başarısını artırdığı gözlemlenmiştir.

Bedenen ve ruhen sağlıklı olan kişiler sağlıklı toplumun temel taşlarını oluşturmaktadır. Bu nedenle gençlerin beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi adına farklı mecralardan bilgilendirmeler yapılarak öğrenciler bilinçlendirilmelidir. Özellikle gençlerin sosyal medya kullanımları oldukça fazla olduğu için sosyal medya aracılığı ile daha geniş kitlelerin bilgilendirilmesi mümkündür. Ayrıca okullarda da beslenme konusunda gerekli bilgilendirmelerin yapılması büyük önem arz etmektedir. Gençlerin yanı sıra ailelerin de bilinçlendirilmesi daha sağlıklı nesillerin oluşmasında etkili olacaktır.

KAYNAKLAR

Akdevelioğlu, Y., & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarina ilişkin bazi faktörlerin incelenmesi. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(1), 19-28.

Akmanoğlu, D. ,2021.Sağlık Bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutumlarının değerlendirilmesi. Y. Lisans, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Aygün, N. (2014). Obezite tanımı, komplikasyonları, endokrin kontrolü ve beslenme tedavisi. Okmeydanı Tıp Dergisi (30), 45-49.

Bağdatlı, E. , 2023. Yetişkin bireylerin gıda okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Y. Lisans, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Başar Kara, B. , 2023.Çok bileşenli beslenme eğitiminin üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ve beslenme tutumlarına etkisi: randomize kontrollü çalışma. D. Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başyiğit, N. ,2022.Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve obezite sıklığının belirlenmesi: Van örneği. Y. Lisans, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Baysal, A. (2020). Beslenme (20 b.). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Cohen, J. I. S. B. N. (1988). edition 2. Statistical power analysis for the behavioral sciences.

Dinç, G. ,2021.Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite durumlarının incelenmesi. Y. Lisans, İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Driskell, J., Kim, Y., Goebel, K. (2005). Few Differences Found In The Typical Eating and Physical Activity Habits Of Lower-Level and Upper-Level University Students. J Am Diet Assoc., 105(5), 798-801.

Duman, E. 2012. İlköğretim 7.- 8. Sınıfların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri İle Akademik Başarılarının İlişkilendirilmesi. İlköğretim 7.- 8. Sınıfların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri İle Akademik Başarılarının İlişkilendirilmesi. Denizli.

Engin, Ş. , 2022. Bahçeşehir Üniversitesi lisans öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme hakkındaki davranışları ve bilgi düzeyleri ile besin tercihleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Y. Lisans, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ergüleç, B. ,2023.18-45 yaş arası yetişkin bireylerin besin seçimi, sağlıklı beslenme davranışı ve beslenme durumunun değerlendirilmesi. Y. Lisans, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

George ve Mallery, 2. (2010). D. v. George içinde, SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Hasipek, S. ve M. S. Sürücüoğlu (1994). Ülkemizde Okul Öncesi Çocuklarda Görülen Beslenme Sorunları ve Beslenmenin Önemi. 10. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitim Yaygınlaştırılması Semineri, Ya-Pa Yayınları, Ankara.

Hurma, Y. ,2015.Çalışan kadınlarda kahvaltı yapma alışkanlığı ve kahvaltıda tüketilen besinler. Y. Lisans, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Işkın, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Joseph F. Hair, W. C. (2013). W. C. Joseph F. Hair içinde, Multivariate Data Analysis.

Kedici, H. , 2023.Yetişkin bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Y. Lisans, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kirişçi, M., 2024. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumunun, Akdeniz diyet kalite indeksinin ve gıda beslenme okuryazarlığının araştırılması. Y. Lisans, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.

Mazıcıoğlu, M., Öztürk, M., & Öztürk, A. (2003). Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi, 25(4), 172-178.

Memorial. (2023, Mart 09). Ağustos 07, 2024 tarihinde Memorial: https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/karbonhidrat-nedir-hangi-besinlerde-bulunur adresinden alındı.

Özdoğan Yahya vd. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. 2012 Gazi Üniversitesi Endüstiriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi(29), 66-74.

Pekcan, G. (2012). Beslenme durumunun saptanması (2 b.). Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı.

Samancı, M. , 2023. Ondokuz Mayıs Üniversitesi çocuk nöroloji polikliniğine baş ağrısı şikayeti ile başvuran çocuk ve adölesanların beslenme durumlarının ve yaşam kalitelerinin değerlendirilerek verilen beslenme eğitiminin etkinliğinin saptanması. Y. Lisans, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Tankı, C. , 2023. İzmir Bergama ilçesinde lise öğrencilerinin beslenme tutumları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Y. Lisans, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Taşdöven, A. ,2023.Üniversite öğrencilerinin kampüs içerisindeki beslenme alışkanlıkları, bu hizmeti veren yerleri tercih etme durumu ve bunu etkileyen etmenlerin saptanması. Y. Lisans, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Tataş Güllü, N. , 2024.Bursa'da yükseköğrenim yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Y. Lisans, Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Tufan, Ç. , 2023. Yetişkinlerde sağlık okuryazarlığı ve beslenme okuryazarlığının Akdeniz tipi beslenmeye uyum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Y. Lisans, İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Türkmen, M. , 2019. Lefke Avrupa Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması. Y. Lisans, Lefke Avrupa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Lefke.

Umkaimun. (2023, Temmuz 25). Ağustos 07, 2024 tarihinde Umkaimun: https://umkaturkiye.com/mineraller/mineral-nedir-mineral-cesitleri-nelerdir adresinden alındı.

Unutmaz, A. , 2023.Sağlıklı beslenme tutumu ile depresyona yatkınlık ilişkisi. T. Uzmanlık, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.

Ülker, H. , 2021.Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Y. Lisans, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Yolcu, S. ,2014.Ortaöğretimde beslenmeye yönelik bilgilerin bağlam temelli öğrenme düzeyine etkisi ve uygulanma oranları. Y. Lisans, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Melek GARİBOĞLU
Doğum tarihi:	
Doğum Yeri:	
Uyruğu:	
Adres:	
Tel:	
E-mail:	
Eğitim	
Lise:	
Lisans:	
Yüksek lisans:	
Yabancı Dil Bilgisi	
	-
	-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
-	
Tezden Üretilmiş Yayınlar	